叶兴阳
双语音标有声读物
叶兴阳
注音阅读英语教育之父
双语音标阅读创始人
English
注音阅读英语教育之父

叶兴阳双语音标有声读物

双语对照 · 音标注音 · 有声同步

编者： *叶兴阳*

内容来源： *公共领域英文原著*

适用对象： *英语学习者、教师、研究者*

版本日期： *2025 年*

目录

共 1 个章节

1. 滋养心灵(feeding The Mind) 000001

使用说明

- 本目录为大字打印优化版本，正文字号 18pt，适合纸质阅读
- 电子版请访问对应 HTML 文件，支持语音播放功能
- 建议双面打印，左侧留白已优化，便于装订
- 章节标题已按字母顺序排列，便于快速查找

滋养心灵(Feeding the Mind)
第1/1页

['fiːdɪŋ] [ðə; ði][maɪnd]
FEEDING THE MIND
喂养 这 头脑

滋养心灵

['juːnɪfɔːm] [wɪð] [ðə; ði]['prez(ə)nt] ['vɒljuːm] .
Uniform with the present Volume .
制服 和 这 展示 体积 .

与本卷一致。

1s .
1s .
1s .

1秒。

[net] [iːtʃ] ; ['leðə(r)] , 2s .
net each ; leather , 2s .
网 每个 ; 皮革 , 2s .

网状物，每件；皮革，2 先令。

[net] [iːtʃ] .
net each .
网 每个 .

每人净值。

[preə(r)z] ['rɪt(ə)n] [æt; ət][ˌvɑːɪ'liːmə] .
PRAYERS WRITTEN AT VAILIMA .
祈祷 书面 在 瓦伊利玛 .

在瓦伊利玛写下的祈祷文。

[baɪ][ɑː(r)] . [el] . ['stiːvənsən] .
By R . L . STEVENSON .
经过 拉 . L . 史蒂文森 .

作者：RL STEVENSON。

[ə; eɪ] ['krɪsməs] ['sɜːmən] .
A CHRISTMAS SERMON .
一个 圣诞节 讲道 .

圣诞布道。

[baɪ][ɑː(r)] . [el] . ['stiːvənsən] .
By R . L . STEVENSON .
经过 拉 . L . 史蒂文森 .

作者：RL STEVENSON。

['lʌndən] : ['tʃɑːtoʊ] & ['wɪndəs] .
London : CHATTO & WINDUS .
伦敦 : 聊天 & 温德斯 .

伦敦：查托与温德斯出版社。

['fiːdɪŋ] [ðə; ði][maɪnd]
FEEDING THE MIND
喂养 这 头脑

滋养心灵

[baɪ]
BY
经过

经过

['luːɪs] ['kærəl]
LEWIS CARROLL
刘易斯 卡罗尔

刘易斯·卡罗尔

[wɪð] [ə; eɪ] ['prefətri] [nəʊt] [baɪ]
WITH A PREFATORY NOTE BY
和 一个 序言 笔记 经过

前言

['wɪljəm] [eɪtʃ] . ['dreɪpə(r)]
WILLIAM H . DRAPER
威廉 H . 德雷珀

威廉·H·德雷珀

['lʌndən]
LONDON
伦敦

伦敦

['tʃɑːtoʊ] & WINDUS1907
CHATTO & WINDUS1907
聊天 & WINDUS1907

查托与温德斯1907

[[ɔːl] [raɪts] [rɪ'zɜːvd]]
[All rights reserved]
[全部 权利 预订的]

[版权所有]

[[ˌpiː 'dʒiː][viː]]
[Pg v]
[页 v]

[第 v 页]

[nəʊt]
NOTE
笔记

笔记

[ðə; ði]['hɪstri; 'hɪstəri][ɒv; əv] [ðɪs] ['lɪt(ə)l]['spɑːk(ə)l][frɒm; frəm][ðə; ði][pen][ɒv; əv] ['luːɪs] ['kærəl] [meɪ] [suːn]
THE history of this little sparkle from the pen of Lewis Carroll may soon
这 历史 的 这 小的 火花 从 这 笔 的 刘易斯 卡罗尔 可能 很快
[biː; bi][təʊld] .
be told .
是 讲述 .

刘易斯·卡罗尔笔下这颗闪耀的小星星的历史或许很快就会被讲述出来。

[ˌaɪ 'tiː][wɒz; wəz][ɪn][ɒk'təʊbə(r)][ɒv; əv][ðə; ði][jɪə(r)] - [ðæt] [hiː; hi] [keɪm] [ɒn][ə; eɪ]['vɪzɪt][tuː; tə][ə; eɪ]
It was in October of the year 1884 that he came on a visit to a
它 曾是 在 十月 的 这 年 - 那 他 来了 在 一个 访问 到 一个
['sɜːt(ə)n] ['vɪkərɪdʒ] [ɪn]['dɑːbɪʃɪə; 'dɑːbɪʃə] ,
certain vicarage in Derbyshire ,
肯定 牧师住宅 在 德比郡 ,

1884年10月，他到访了德比郡的一位牧师住宅。

[weə(r)] [hiː; hi] [hæd; həd] ['prɒmɪst] , [ɒn] [ðə; ði] [skɔː(r)] [ɒv; əv] ['frendʃɪp] ,
where he had promised , on the score of friendship ,
在哪里 他 有 承诺 , 在 这 分数 的 友谊 ,

他曾以友谊的名义承诺过，

[tuː; tə] [duː; də] [wɒt] [wɒz; wəz] [fɔː(r); fə(r)] [hɪm] [ə; eɪ] [məʊst] [ʌn'juːʒuəl] ['feɪvə(r)] — [tuː; tə] [gɪv] [ə; eɪ] ['lektʃə(r)]
to do what was for him a most unusual favour — to give a lecture
到 做 什么 曾是 为了 他 一个 最多 异常 偏爱 — 到 给 一个 演讲
[bɪ'fɔː(r)] [ə; eɪ] ['pʌblɪk] ['ɔːdiəns] .
before a public audience .
前 一个 民众 观众 .

对他来说，这是一件非常不寻常的事——在公众面前发表演讲。

[ðə; ði] ['raɪtə(r)] [wel] [ri'membə] [hɪz; ɪz] ['nɜːvəs] ,
The writer well remembers his nervous ,
这 作家 出色地 记得 他的 紧张的 ,

作者清楚地记得他当时的紧张心情，

['haɪli] - [strʌŋ] ['mænə(r)] [æz; əz] [hiː; hi] [stʊd] [bɪ'fɔː(r)] [ðə; ði] ['lɪt(ə)l] [ruːm] [fʊl] [ɒv; əv] ['sɪmp(ə)l] ['piːp(ə)l] ,
highly - strung manner as he stood before the little room full of simple people ,
高度 - 串 方式 作为 他 站立 前 这 小的 房间 满的 的 简单的 人们 ,

他站在挤满淳朴民众的小房间里，神情紧张不安。

[fjuː] [ɒv; əv] [huːm] [hæd; həd] ['eni] [aɪ'dɪə] [ɒv; əv] [ðə; ði] [wɜːld] - [waɪd] [ˌrepju'teɪʃ(ə)n] [ɒv; əv] [ðæt] [ʃaɪ] ,
few of whom had any idea of the world - wide reputation of that shy ,
很少 的 谁 有 任何 主意 的 这 世界 - 宽的 名声 的 那 害羞的 ,
[slaɪt] ['fɪgə(r)] [bɪ'fɔː(r)] [ðem; ðəm] .
slight figure before them .
轻微 数字 前 他们 .

他们当中很少有人知道眼前这位腼腆瘦小的身影在世界范围内享有盛名。

[[ˌpiː 'dʒiː] ['sɪksθ]]
[Pg vi]
[页 六]

[第 vi 页]

[wen] [ðə; ði] ['lektʃə(r)] [wɒz; wəz] ['əʊvə(r)] , [hiː; hi] ['hændɪd] [ðə; ði] ['mænjuskrɪpt] [tuː; tə] [ˌem 'iː] , ['seɪɪŋ] :
When the lecture was over , he handed the manuscript to me , saying :
什么时候 这 演讲 曾是 超过 , 他 递交 这 手稿 到 我 , 说 :

讲座结束后，他把手稿递给我，说道：

- [duː; də] [wɒt] [juː; jʊ] [laɪk] [wɪð] [ˌaɪ 'tiː] .
' Do what you like with it .
- 做 什么 你 喜欢 和 它 .

“你想怎么处理就怎么处理吧。”

- [ðə; ði] [wʌn] [fɔː(r); fə(r)] [huːz] [seɪk] [hiː; hi] [dɪd] [ðɪs] ['kaɪndnəs] [wɒz; wəz] [nɒt] [lɒŋ] ['ɑːftə(r)] [kɔːld]
' The one for whose sake he did this kindness was not long after called
- 这 一 为了 谁 清酒 他 做过 这 仁慈 曾是 不是 长的 后 称为

“他为之行善的那个人不久后就被召唤了。”

- ['ɪntuː] [ðə; ði] ['saɪlənt] [lænd] .
' Into the Silent Land .
- 进入 这 沉默的 土地 .

进入寂静之地。

- [səʊ] [ðə; ði] ['bjuːtɪfli] - ['rɪt(ə)n] [ˌem 'es] . , [ɪn] [hɪz; ɪz] ['kʌstəməri] ['vaɪələt] [ɪŋk] , [hæz; həz] [biːn]
' So the beautifully - written MS . , in his customary violet ink , has been
- 所以 这 非常漂亮 - 书面 多发性硬化症 . , 在 他的 习惯 紫色 墨水 , 有 到过
['treʒəd] [fɔː(r); fə(r)] [mɔː(r)] [ðæn; ðən] ['twenti] [j'iəz] ,
treasured for more than twenty years ,
珍藏 为了 更多的 比 二十 年 ,

“因此，这份用他惯用的紫色墨水写成的精美手稿，已被珍藏了二十多年。”

['əʊnli] [naʊ] [ænd; ənd] [ðen] ['biːɪŋ] [riːd] ['əʊvə(r)][æt; ət] ['krɪsməstaɪm] [tuː; tə][ə; eɪ] [frend] [ɔː(r)] [tuː] [baɪ] [ðə; ði] ['stʌdi] ['faɪə(r)] ,
only now and then being read over at Christmastime to a friend or two by the study fire ,
仅有的 现在 和 然后 存在 读 超过 在 圣诞节 到 一个 朋友 或者 二 经过 这 学习 火 ,

只有偶尔在圣诞节期间，才会和一两个朋友在书房的壁炉旁一起读这本书。

['ɔːlweɪz] [tuː; tə] [miːt] [wɪð] [ðə; ði] [seɪm] ['welkəm] [ænd; ənd][glæd] [ək'nɒlɪdʒmənt] [ðæt] [hɪə(r)] [wɒz; wəz][ə; eɪ]['dʒenjuɪn] ,
always to meet with the same welcome and glad acknowledgment that here was a genuine ,
总是 到 见面 和 这 相同的 欢迎 和 高兴的 致谢 那 这里 曾是 一个 真的 ,

总是会受到同样的欢迎和欣然认可，认为这里是一个真诚的，

[ðəʊ] ['lɪt(ə)l] [fleɪm] [ðæt] [kʊd; kəd] [nɒt] [hæv; həv] [bɪ'lɒŋd] [tuː; tə] ['eni] ['ʌðə(r)] [sɔːs] [bʌt; bət] [ðæt] [wɪtʃ] [ɔːl] [ðə; ði] [wɜːld] [njuː] [ɪn] ['ælɪs] [ɪn] ['wʌndəlænd] [ænd; ənd] [θruː] [ðə; ði] ['lʊkɪŋ] - [glɑːs] .
though little flame that could not have belonged to any other source but that which all the world knew in Alice in Wonderland and Through the Looking - Glass .
尽管 小的 火焰 那 可以 不是 有 属于 到 任何 其他 来源 但 那 哪个 全部 这 世界 知道 在 爱丽丝 在 仙境 和 通过 这 寻找 - 玻璃 .

虽然那小小的火焰不可能来自其他任何来源，而只能来自《爱丽丝梦游仙境》和《爱丽丝镜中奇遇记》中全世界都知道的那个来源。

[ðeə(r)] [meɪ] [biː; bi] , [pə'hæps] , ['meni] ['ʌðə(r)z] [huː] , ['gæðərɪŋ] [raʊnd] [ə; eɪ]['wɪntə(r)]['faɪə(r)] ,
There may be , perhaps , many others who , gathering round a winter fire ,
那里 可能 是 , 也许 , 许多 其他的 WHO , 采集 圆形的 一个 冬天 火 ,

或许还有许多其他人，围坐在冬日的篝火旁，

[[ˌpiː 'dʒiː][sevn]]
[Pg vii]
[页 七]

[第 vii 页]

[wɪl] [biː; bi][glæd][tuː; tə] [riːd] [wɜːdz] , [haʊ'evə(r)] [fjuː] , [frɒm; frəm] [ðæt] [braɪt] [sɔːs] ,
will be glad to read words , however few , from that bright source ,
将要 是 高兴的 到 读 字 , 然而 很少 , 从 那 明亮的 来源 ,

哪怕只是寥寥数语，我也会很高兴读到这位才华横溢之人所写的文字。

[ænd; ənd] [huːz] ['meməriz] [wɪl] [rɪ'spɒnd] [tuː; tə][ðə; ði] [freʃ] [tʌtʃ] [ɒv; əv] [ðæt] ['tʃerɪʃt] [neɪm] .
and whose memories will respond to the fresh touch of that cherished name .
和 谁 回忆 将要 回应 到 这 新鲜的 触碰 的 那 珍爱 姓名 .

而那些美好的回忆，也将因这个珍贵名字的全新演绎而得到回应。

[ˌaɪ 'tiː] [rɪ'meɪnz] [tuː; tə][ˌeɪ diː 'diː][bʌt; bət][wʌn][ɔː(r)] [tuː] [mɔː(r)] [əˌsəʊsɪ'eɪʃnz] [ðæt] [klɪŋ] [tuː; tə][ˌaɪ 'tiː] [ænd; ənd] [meɪk] [ðə; ði] [rɪ'membrəns] [mɔː(r)]['vɪvɪd] [stɪl] .
It remains to add but one or two more associations that cling to it and make the remembrance more vivid still .
它 遗迹 到 添加 但 一 或者 二 更多的 协会 那 黏着 到 它 和 制作 这 纪念 更多的 生动 仍然 .

最后，只需再添加一两个与之相关的联想，就能使这段记忆更加生动。

[waɪl] ['luːɪs] ['kærəl] [wɒz; wəz] ['steɪˌɪŋ] [ɪn][ðə; ði] [haʊs] ,
While Lewis Carroll was staying in the house ,
尽管 刘易斯 卡罗尔 曾是 入住 在 这 房子 ,

刘易斯·卡罗尔住在这所房子里的时候，

[ðeə(r)] [keɪm] [tuː; tə][kɔːl][ə; eɪ]['sɜːt(ə)n]['dʒiːniəl][ænd; ənd][baɪ][nəʊ] [miːnz] [ʃaɪ] [diːn] ,
there came to call a certain genial and by no means shy Dean ,
那里 来了 到 称呼 一个 肯定 和蔼可亲 和 经过 不 方法 害羞的 院长 ,

人们开始称呼一位和蔼可亲、一点也不腼腆的院长为迪恩。

[huː] , [wɪ'ðaʊt] ['rɪəlaɪzɪŋ; 'riːəlaɪzɪŋ] [wɒt] [hiː; hi][wɒz; wəz] ['duːɪŋ] , [prə'siːdid] , [ɪn][ðə; ði] ['prez(ə)ns]
who , without realizing what he was doing , proceeded , in the presence
WHO , 没有 意识到 什么 他 曾是 正在做 , 继续 , 在 这 在场
[ɒv; əv]['ʌðə(r)] ['kɔːlə] ,
of other callers ,
的 其他 来电者 ,

他浑然不觉自己在做什么，在其他来电者面前继续进行着以下操作：

[tuː; tə] [meɪk] [sʌm; səm] [rɪ'mɑːk] [aɪ'dentɪfaɪɪŋ]['mɪstə(r)] . ['dɒdʒs(ə)n][æz; əz][ðə; ði] ['ɔːθə(r)] [ɒv; əv][hɪz; ɪz]
to make some remark identifying Mr . Dodgson as the author of his
到 制作 一些 评论 识别 先生 . 道奇森 作为 这 作者 的 他的
[bʊks] .
books .
图书 .

发表一些评论，指出道奇森先生是他那些书的作者。

[ðeə(r)] ['fɒləʊd] [æn; ən] [ɪ'mens] [ɪk'spləʊʒ(ə)n] [ɪ'miːdiətli] [ɒn][ðə; ði] ['vɪzɪtərz] [dɪ'pɑːtʃə(r)] , [wɪð]
There followed an immense explosion immediately on the visitor's departure , with
那里 随后 一个 巨大 爆炸 立即地 在 这 访客 离开 , 和
[ə; eɪ] [pə'θetɪk] [ænd; ənd] ['sɪəriəs] [rɪ'kwest] [ðæt] ,
a pathetic and serious request that ,
一个 可怜的 和 严肃的 要求 那 ,

访客离开后，随即爆发出一阵巨大的爆炸声，并伴随着一个令人心酸却又十分严肃的请求：

[ɪf] [ðeə(r)][wɜː(r); wə(r)] ['eni] [rɪsk] [ɒv; əv][ə; eɪ][ˌrepə'tɪʃ(ə)n] [ɒv; əv][ðə; ði] [kɔːl] , [djuː] ['wɔːnɪŋ] [mait] [biː; bi]
if there were any risk of a repetition of the call , due warning might be
如果 那里 是 任何 风险 的 一个 重复 的 这 称呼 , 到期的 警告 可能 是
['gɪv(ə)n] ,
given ,
给定 ,

如果存在再次拨打电话的风险，可能会提前发出警告。

[ænd; ənd][ðə; ði] [rɪ'triːt] [sɪ'kjʊəd] .
and the retreat secured .
和 这 撤退 安全 .

撤退行动成功。

[[ˌpiː 'dʒiː][eɪtθ]]
[Pg viii]
[页 八]

[第 viii 页]

['prɒbəbli] [nɒt] ['meni] ['ridər] [ɒv; əv][ðə; ði] [ɪ'mɔːt(ə)l] ['ælɪs] [hæv; həv]['evə(r)] [siːn] [ðə; ði]['kjʊəriəs]['lɪt(ə)l]
Probably not many readers of the immortal Alice have ever seen the curious little
大概 不是 许多 读者 的 这 不朽 爱丽丝 有 曾经 已见 这 好奇的 小的
['wɪmzɪk(ə)l] ['peɪpə(r)] [kɔːld]
whimsical paper called
异想天开 纸 称为

或许很少有读过不朽的《爱丽丝梦游仙境》的读者见过那份名为《爱丽丝梦游仙境》的奇特小纸片。

[eɪt] [ɔː(r)] [naɪn] [waɪz] [wɜːdz]
EIGHT OR NINE WISE WORDS
八 或者 九 明智的 字

八九句至理名言

[ə'baʊt]
ABOUT
关于

关于

['letə(r)] - ['raɪtɪŋ]
LETTER - WRITING
信 - 写作

书信写作

[wɪtʃ] [ðeə(r)] ['ɔ:θə(r)] [hæd; həd] ['prɪntɪd] [ænd; ənd] [ju:st] [tu:; tə] [send] [tu:; tə] [hɪz; ɪz] [ə'kweɪntəns] ,
which their author had printed and used to send to his acquaintance ,
哪个 他们的 作者 有 打印 和 用过的 到 发送 到 他的 熟人 ,

作者曾将这些文字打印出来寄给他的熟人。

[ə'kʌmp(ə)nid] [baɪ] [ə; eɪ] [smɔ:l] [keɪs] [fɔ:(r); fə(r)] ['pəʊstɪdʒ] - [stæmps] .
accompanied by a small case for postage - stamps .
伴随 经过 一个 小的 案件 为了 邮资 - 邮票 .

附赠一个小型邮票盒。

[ˌaɪ 'ti:] [kən'sɪsts] [ɒv; əv] ['fɔ:ti] ['peɪdʒɪz] , [ænd; ənd] [ɪz] ['pʌblɪʃt] [baɪ] [ɛmbɝlɪn] [ænd; ənd] [sʌn] , ['ɒksfəd] ;
It consists of forty pages , and is published by Emberlin and Son , Oxford ;
它 由 的 四十 页面 , 和 是 已发布 经过 安伯林 和 儿子 , 牛津 ;

该书共四十页，由牛津的 Emberlin and Son 出版社出版；

[ænd; ənd] [ði:z] [ɑ:(r); ə(r)] [ðə; ði] ['kɒntents] :
and these are the contents :
和 这些 是 这 内容 :

以下是内容：

[peɪdʒ]
PAGE
页

页

[ɒn] [stæmp] - [keɪsɪz] , [faɪv]
On Stamp - Cases , 5
在 邮票 - 案例 , 5

邮票盒上，5

[haʊ] [tu:; tə] [bɪ'gɪn] [ə; eɪ] ['letə(r)] , [eit]
How to begin a Letter , 8
如何 到 开始 一个 信 , 8

如何写信的开头，第 8 章

[haʊ] [tu:; tə] [gəʊ] [ɒn] [wɪð] [ə; eɪ] ['letə(r)] , -
How to go on with a Letter , 11
如何 到 去 在 和 一个 信 , -

如何继续写信，11

[haʊ] [tu:; tə] [end] [ə; eɪ] ['letə(r)] , -
How to end a Letter , 20
如何 到 结尾 一个 信 , -

如何给信结尾，20

[ɒn] ['redʒɪstərɪŋ] [ˌkɒrə'spɒndəns] , -
On Registering Correspondence , 22
在 注册 一致 , -

关于登记通信，22

[ɪn] [ðɪs] ['lɪt(ə)l] [skrɪpt] , ['ɔ:lsəʊ] , [ðeə(r)] [ɑ:(r); ə(r)] [ðə; ði] [seɪm] ['spɑ:kl] [ɒv; əv] [wɪt] [wɪtʃ] [bɪ'təʊkən]
In this little script , also , there are the same sparkles of wit which betoken
在 这 小的 脚本 , 还 , 那里 是 这 相同的 闪光 的 有 哪个 预示

在这篇短文中，同样闪烁着机智的光芒，预示着……

[[ˌpi: 'dʒi:] [ɪks]]
[Pg ix]
[页 九]

[第 ix 页]

[ðæt] ['nɪmb(ə)l] [pen] , [æz; əz] , [fɔː(r); fə(r)] [ɪg'zɑːmp(ə)l] , ['ʌndə(r)] - [haʊ] [tuː; tə] [bɪ'gɪn] [ə; eɪ] ['letə(r)] - : -
that nimble pen , as , for example , under ' How to begin a Letter ' : '
那 灵活 笔 , 作为 , 为了 例子 , 在下面 - 如何 到 开始 一个 信 - : -

那支灵巧的笔，例如在"如何写信的开头"一节中：

" [ænd; ənd] ['nevə(r)] , ['nevə(r)] , [dɪə(r)] ['mædəm] " ([en] . [biː] . — [ðɪs] [rɪ'mɑːk] [ɪz] [ə'drest] [tuː; tə] ['leɪdɪz] ['əʊnli] .
" And never , never , dear madam " (N . B . — This remark is addressed to ladies only .
" 和 绝不 , 绝不 , 亲爱的 女士 " (N . B . — 这 评论 是 已解决 到 女士们 仅有的 .

"永远，永远，亲爱的夫人"(注：这句话仅对女士说。

[nəʊ] [mæn] [wʊd] ['evə(r)] [duː; də] [sʌtʃ] [ə; eɪ] [θɪŋ]) , " [pʊt] - ['wenzdeɪ] - ['sɪmpli] [æz; əz] [ðə; ði] [deɪt] !
No man would ever do such a thing) , " put ' Wednesday ' simply as the date !
不 男人 会 曾经 做 这样的 一个 事物) , " 放 - 周三 - 简单地 作为 这 日期 !

没有人会做这样的事)，"日期就写'星期三'吧！"

" [ðæt] [wei] ['mædnəs] [laɪz] ! "
" That way madness lies ! "
" 那 方式 疯狂 谎言 ! "

"那条路通往疯狂！"

- [frɒm; frəm] ['sekʃ(ə)n] [θriː] : - [haʊ] [tuː; tə] [gəʊ] [ɒn] [wɪð] [ə; eɪ] ['letə(r)] .
' From section 3 : ' How to go on with a Letter .
- 从 部分 3 : - 如何 到 去 在 和 一个 信 .

'摘自第 3 部分：'如何继续写信。

- — - [ə; eɪ]
' — ' A
- — - 一个

'-'一个

[greɪt] [diːl] [ɒv; əv] [ðə; ði] [bæd] ['raɪtɪŋ] [ɪn] [ðə; ði] [wɜːld] [kɒmz] ['sɪmpli] [frɒm; frəm] ['raɪtɪŋ] [tuː] ['kwɪkli] .
great deal of the bad writing in the world comes simply from writing too quickly .
伟大的 交易 的 这 坏的 写作 在 这 世界 来 简单地 从 写作 也 迅速地 .

世界上很多糟糕的写作都是由于写作速度过快造成的。

[ɒv; əv] [kɔːs] [juː; jʊ] [rɪ'plaɪ] , " [ai] [duː; də] [ˌaɪ 'tiː] [tuː; tə] [seɪv] [taɪm] .
Of course you reply , " I do it to save time .
的 课程 你 回复 , " 我 做 它 到 节省 时间 .

当然你会回答："我这样做是为了节省时间。"

" [ə; eɪ] ['veri] [gʊd] ['ɒbdʒɪkt; əb'dʒekt] , [nəʊ] [daʊt] ,
" A very good object , no doubt ,
" 一个 非常 好的 目的 , 不 怀疑 ,

"毫无疑问，这是一件非常好的物品。"

[bʌt; bət] [wɒt] [raɪt] [hæv; həv] [juː; jʊ] [tuː; tə] [duː; də] [ˌaɪ 'tiː] [æt; ət] [jɔː(r); jə(r)] [frɛndz] [ɪk'spens] ?
but what right have you to do it at your friend's expense ?
但 什么 正确的 有 你 到 做 它 在 你的 朋友们 费用 ?

但你有什么权利以牺牲朋友的利益为代价呢?

['ɪz(ə)nt] [hɪz; ɪz] [taɪm] [æz; əz] ['væljuəb(ə)l] [æz; əz] [jɔːz] ?
Isn't his time as valuable as yours ?
不是 他的 时间 作为 有价值的 作为 你的 ?

他的时间难道不和你的一样宝贵吗?

[j'iəz] [ə'gəʊ][ai] [ju:st] [tu:; tə] [rɪ'siːv] ['lɛtəz] [frɒm; frəm][ə; eɪ] [frend] — [ænd; ənd] ['veri] ['ɪntrəstɪŋ]
Years ago I used to receive letters from a friend — and very interesting
年 前 我 用过的 到 收到 信件 从 一个 朋友 — 和 非常 有趣的
['lɛtəz] [tu:] — ['rɪt(ə)n] [ɪn][wʌn][ɒv; əv][ðə; ði][məʊst] [ə'trəʊʃəs] [hændz]['evə(r)] [ɪn'ventɪd] .
letters too — written in one of the most atrocious hands ever invented .
信件 也 — 书面 在 一 的 这 最多 极其恶劣 双手 曾经 发明 .

多年前，我经常收到一位朋友的来信——而且是非常有趣的信件——是用我见过的最难看的字迹之一写的。

[ˌaɪ 'tiː]['dʒen(ə)rəli] [tʊk] [ˌem 'iː] [ə'baʊt]
It generally took me about
它 一般来说 采取 我 关于

通常需要大约

[[ˌpiː 'dʒiː][eks]]
[Pg x]
[页 x]

[第 x 页]

[ə; eɪ] [wiːk] [tu:; tə] [riːd] [wʌn][ɒv; əv][hɪz; ɪz] ['lɛtəz] !
a week to read one of his letters !
一个 星期 到 读 一 的 他的 信件 !

一周时间读完他的一封信！

[ai] [ju:st] [tu:; tə] ['kæri] [ˌaɪ 'tiː][ə'baʊt][ɪn][maɪ] ['pɒkɪt] [ænd; ənd] [teɪk] [ˌaɪ 'tiː][aʊt][æt; ət] ['leʒə(r)] [taɪmz] ,
I used to carry it about in my pocket and take it out at leisure times ,
我 用过的 到 携带 它 关于 在 我的 口袋 和 拿 它 出去 在 闲暇 时代 ,

我以前常常把它放在口袋里，闲暇时拿出来用。

[tu:; tə]['pʌz(ə)l]['əʊvə(r)][ðə; ði] ['rɪdlz] [wɪtʃ] [kəm'pəʊzd] [ˌaɪ 'tiː] — ['həʊldɪŋ] [ˌaɪ 'tiː][ɪn] ['dɪfrənt] [pə'zɪʃnz]
to puzzle over the riddles which composed it — holding it in different positions
到 谜 超过 这 谜语 哪个 由 它 — 保持 它 在 不同的 职位
[ænd; ənd][æt; ət] ['dɪfrənt] ['dɪstənsɪz] ,
and at different distances ,
和 在 不同的 距离 ,

为了琢磨构成它的谜题——将它放在不同的位置，与不同的距离比较，

[tɪl] [æt; ət][lɑːst][ðə; ði] ['miːnɪŋ] [ɒv; əv][sʌm; səm] ['həʊpləs] [skrɔːl] [wʊd] [flæʃ] [ə'pɒn][ˌem 'iː] ,
till at last the meaning of some hopeless scrawl would flash upon me ,
直到 在 最后的 这 意义 的 一些 绝望 乱涂 会 闪光 之上 我 ,

直到最后，我才恍然明白那些潦草字迹的含义。

[wen] [ai][æt; ət][wʌns] [rəʊt] [daʊn] [ðə; ði] ['ɪŋglɪʃ] ['ʌndə(r)][ˌaɪ 'tiː] .
when I at once wrote down the English under it .
什么时候 我 在 一次 写道 向下 这 英语 在下面 它 .

我立刻把下面的英文写下来。

[ænd; ənd] [wen] ['sevrəl] [hæd; həd] [biːn] [ðʌs] [gest] [ðə; ði]['kɒntekst] [wʊd] [help][wʌn] [wɪð] [ðə; ði]
And when several had been thus guessed the context would help one with the
和 什么时候 一些 有 到过 因此 猜对了 这 语境 会 帮助 一 和 这
['ʌðə(r)z] ,
others ,
其他的 ,

当几个答案都被这样猜出来之后，上下文就能帮助其中一个猜对其他答案了。

[tɪl] [æt; ət][lɑːst][ðə; ði] [həʊl] ['sɪəriːz][ɒv; əv] [ˌhaɪərə'glɪfɪks] [wɒz; wəz] [di'saifə] .
till at last the whole series of hieroglyphics was deciphered .
直到 在 最后的 这 所有的 系列 的 象形文字 曾是 已破译 .

最后，整套象形文字都被破译了。

[ɪf] [ɔːl] [wʌnz] [frendz] [rəʊt] [laɪk] [ðæt] , [laɪf] [wʊd] [biː; bi] [ɪn'taɪəli] [spent] [ɪn] ['riːdɪŋ] [ðeə(r)] ['lɛtəz] !
If all one's friends wrote like that , life would be entirely spent in reading their letters !
如果 全部 一个人的 朋友们 写道 喜欢 那 , 生活 会 是 完全 花费 在 阅读 他们的 信件 !

如果所有朋友都这样写信，那么人生就只能用来读信了！

- [ruːl] [fɔː(r); fə(r)] [ˌkɒrəˈspɒndəns] [ðæt] [hæz; həz] , [ʌnˈfɔːtʃənətli] , [bɪˈkʌm] [ˌkɒntrəˈvɜːʃ(ə)l] .
' Rule for correspondence that has , unfortunately , become controversial .
- 规则 为了 一致 那 有 , 很遗憾 , 变得 有争议的 .

"这条通信规则不幸引发了争议。"

- [doʊnt] [rɪˈpiːt] [jɔːˈself] . — [wen] [wʌns] [juː; jʊ] [hæv; həv] [hæd; həd] [jɔː(r); jə(r)] [seɪ] [ˈfʊli] [ænd; ənd]
' Don't repeat yourself . — When once you have had your say fully and
- 不 重复 你自己 . — 什么时候 一次 你 有 有 你的 说 完全 和
[ˈklɪəli] [ɒn] [ə; eɪ] [ˈsɜːt(ə)n] [pɔɪnt] ,
clearly on a certain point ,
清楚地 在 一个 肯定 观点 ,

"不要重复自己。——当你已经就某个问题充分、清晰地表达了自己的观点之后，

[ænd; ənd] [hæv; həv]
and have
和 有

并且有

[[ˌpiː ˈdʒiː] [saɪ; zaɪ; ksaɪ; gzaɪ]]
[Pg xi]
[页 十一]

[第 xi 页]

[feɪld] [tuː; tə] [kənˈvɪns] [jɔː(r); jə(r)] [frend] , [drɒp] [ðæt] [ˈsʌbdʒɪkt] .
failed to convince your friend , drop that subject .
失败的 到 说服 你的 朋友 , 降低 那 主题 .

既然没能说服你的朋友，那就别再提这个话题了。

[tuː; tə] [rɪˈpiːt] [jɔː(r); jə(r)] [ˈɑːgjʊm(ə)nts] [ɔːl] [ˈəʊvə(r)] [əˈgen] , [wɪl] [ˈsɪmpli] [liːd] [tuː; tə] [hɪz; ɪz] [ˈduːɪŋ] [ðə; ði]
To repeat your arguments all over again , will simply lead to his doing the
到 重复 你的 论点 全部 超过 再次 , 将要 简单地 带领 到 他的 正在做 这
[seɪm] ,
same ,
相同的 ,

你重复你的论点，只会让他也这样做。

[ænd; ənd] [səʊ] [juː; jʊ] [wɪl] [gəʊ] [ɒn] [laɪk] [ə; eɪ] [ˈsɜːkjʊleɪtɪŋ] [ˈdesɪm(ə)l] .
and so you will go on like a circulating decimal .
和 所以 你 将要 去 在 喜欢 一个 循环 小数 .

于是，你就会像一个循环小数一样继续下去。

[dɪd] [juː; jʊ] [ˈevə(r)] [nəʊ] [ə; eɪ] [ˈsɜːkjʊleɪtɪŋ] [ˈdesɪm(ə)l] [kʌm] [tuː; tə] [æn; ən] [end] ?
Did you ever know a circulating decimal come to an end ?
做过 你 曾经 知道 一个 循环 小数 来 到 一个 结尾 ?

你知道一个流通中的小数最终会停止流通吗?

- [ruːl] [faɪv] . — - [ɪf] [jɔː(r); jə(r)] [frend] [meɪks] [ə; eɪ] [sɪˈvɪə(r)] [rɪˈmɑːk] , [ˈaɪðə(r)] [liːv] [ˌaɪ ˈtiː] [ˌʌnˈnəʊtɪst] ,
' Rule 5 . — ' If your friend makes a severe remark , either leave it unnoticed ,
- 规则 5 . — - 如果 你的 朋友 制作 一个 严重 评论 , 任何一个 离开 它 未被察觉 ,

规则5——如果你的朋友说了句很严厉的话，要么置之不理，

[ɔː(r)] [meɪk] [jɔː(r); jə(r)] [rɪˈplaɪ] [dɪˈstɪŋktli] [les] [sɪˈvɪə(r)] ; [ænd; ənd] [ɪf] [hiː; hi] [meɪks] [ə; eɪ] [ˈfrendli] [rɪˈmɑːk]
or make your reply distinctly less severe ; and if he makes a friendly remark
或者 制作 你的 回复 明显地 较少的 严重 ; 和 如果 他 制作 一个 友好的 评论
,
,
,

或者让你的回复明显缓和一些；如果他友好地回应，

[ˈtendɪŋ] [təˈwɔːdz] [ˈmeɪkɪŋ] [ʌp] [ðə; ði] [ˈlɪt(ə)l] [ˈdɪfrəns] [ðæt] [hæz; həz] [əˈrɪz(ə)n] [bɪˈtwiːn] [juː; jʊ] ,
tending towards making up the little difference that has arisen between you ,
倾向于 向 制作 向上 这 小的 不同之处 那 有 出现 之间 你 ,

倾向于弥补你们之间出现的微小差异，

[let][jɔː(r); jə(r)][rɪ'plaɪ][biː; bi] [dɪ'stɪŋktli] [mɔː(r)] ['frendli] .
let your reply be distinctly more friendly .
让 你的 回复 是 明显地 更多的 友好的 .

你的回复应该明显更加友好。

- [ɪf] , [ɪn] ['pɪkɪŋ] [ə; eɪ] ['kwɒrəl] , [iːtʃ] ['pɑːti] [dɪ'klaɪnd] [tuː; tə][gəʊ][mɔː(r)][ðæn; ðən] [θriː] - [eitθ, eiθ]
' If , in picking a quarrel , each party declined to go more than three - eighths
- 如果 , 在 挑选 一个 争吵 , 每个 派对 拒绝 到 去 更多的 比 三 - 八分之一
[ɒv; əv][ðə; ði] [wei] ,
of the way ,
的 这 方式 ,

"如果双方在挑起争端时，都不愿走超过八分之三的路，

[ænd; ənd] [ɪf] [ɪn] ['meɪkɪŋ] [frendz] , [iːtʃ] [wɒz; wəz] ['redi] [tuː; tə][gəʊ] [faɪv] - [eitθ, eiθ][ɒv; əv][ðə; ði] [wei]
and if in making friends , each was ready to go five - eighths of the way
和 如果 在 制作 朋友们 , 每个 曾是 准备好 到 去 五 - 八分之一 的 这 方式
— [waɪ] ,
— why ,
— 为什么 ,

如果在交朋友这件事上，每个人都愿意付出五分之八的努力——为什么，

[ðeə(r)] [wʊd] [biː; bi][mɔː(r)]
there would be more
那里 会 是 更多的

还会有更多

[[ˌpiː 'dʒiː][ˌɛksˌaɪ'aɪ]]
[Pg xii]
[页 十二]

[第十二页]

[ˌrekənsili'eiʃənz] [ðæn; ðən] ['kwɔrəlz] !
reconciliations than quarrels !
和解 比 争吵 !

和解胜于争吵！

[wɪtʃ] [ɪz] [laɪk] [ðə; ði] ['aɪrɪʃmənz] [rɪ'mɒnstrəns] [tuː; tə][hɪz; ɪz][gæd] - [ə'baʊt] ['dɔːtə(r)] : " [ʃʊr] ,
Which is like the Irishman's remonstrance to his gad - about daughter : " Shure ,
哪个 是 喜欢 这 爱尔兰人的 抗议 到 他的 加德 - 关于 女儿 : " 舒尔 ,
[jʊr; jər] ['ɔːlweɪz] [gɔɪn] - [aʊt] !
you're always goin ' out !
你是 总是 去 - 出去 !

这就像爱尔兰人责备他爱到处乱跑的女儿一样："是啊，你总是出去玩！"

[juː; jʊ][gəʊ][aʊt] [θriː] [taɪmz] [fɔː(r); fə(r)][wɑːnst] [ðæt] [juː; jʊ] [kʌm] [ɪn] ! "
You go out three times for wanst that you come in ! "
你 去 出去 三 时代 为了 万斯特 那 你 来 在 ! "

你出去三次才进来一次！

- [ruːl] [sɪks] . — - [doʊnt][traɪ][tuː; tə][get][ðə; ði][lɑːst] [wɜːd] . . . .
' Rule 6 . — ' Don't try to get the last word . . . .
- 规则 6 . — - 不 尝试 到 得到 这 最后的 单词 . . . .

规则六——不要试图争个输赢……

([en] . [biː] . — [ɪf] [juː; jʊ][ɑː(r); ə(r)][ə; eɪ] ['dʒentlmən] [ænd; ənd][jɔː(r); jə(r)] [frend] [ə; eɪ]['leɪdi] , [ðɪs] [ruːl] [ɪz]
(N . B . — If you are a gentleman and your friend a lady , this rule is
(N . B . — 如果 你 是 一个 绅士 和 你的 朋友 一个 女士 , 这 规则 是
[suː'pɜːfluəs] :
superfluous :
多余 :

（注：如果您是男士，而您的朋友是女士，则此规则多余:）

[juː; jʊ][woʊnt][get][ðə; ði][lɑːst] [wɜːd] !)
You won't get the last word !)
你 惯于 得到 这 最后的 单词 !)

你没机会说最后一句话!

- [let] [ðə; ði][lɑːst] [wɜːd] [tuː; tə] - [deɪ] [biː; bi] [pɑːt] [ɒv; əv] [ə'nʌðə(r)] [ruːl] ,
' Let the last word to - day be part of another rule ,
- 让 这 最后的 单词 到 - 天 是 部分 的 其他 规则 ,

"让今天最后一句话成为另一条规则的一部分吧。"

[wɪtʃ] [gɪvz] [ə; eɪ] [glɪmps] ['ɪntuː] [ðæt] ['dʒent(ə)l] [hɑːt] :
which gives a glimpse into that gentle heart :
哪个 给予 一个 一瞥 进入 那 温和的 心 :

这使人得以窥见他那颗温柔的心:

- [wen] [juː; jʊ][hæv; həv] ['rɪt(ə)n] [ə; eɪ]['letə(r)] [ðæt] [juː; jʊ] [fiːl] [meɪ] ['pɒsəbli] ['ɪrɪteɪt] [jɔː(r); jə(r)] [frend] ,
' When you have written a letter that you feel may possibly irritate your friend ,
- 什么时候 你 有 书面 一个 信 那 你 感觉 可能 可能 刺激 你的 朋友 ,

当你写了一封你觉得可能会惹恼朋友的信时,

[haʊ'evə(r)] ['nesəsəri] [juː; jʊ] [meɪ] [hæv; həv] [felt] [ˌaɪ 'tiː][tuː; tə][səʊ] [ɪk'spres] [jɔː'self] ,
however necessary you may have felt it to so express yourself ,
然而 必要的 你 可能 有 毛毡 它 到 所以 表达 你自己 ,

然而,无论你多么觉得有必要表达自己,

[pʊt] [ˌaɪ 'tiː][ə'saɪd] [tɪl] [ðə; ði][nekst] [deɪ] .
put it aside till the next day .
放 它 旁边 直到 这 下一个 天 .

先放在一边,留到第二天再用。

[ðen] [riːd] [ˌaɪ 'tiː]['əʊvə(r)] [ə'gen] , [ænd; ənd]['fænsi][ˌaɪ 'tiː]
Then read it over again , and fancy it
然后 读 它 超过 再次 , 和 想要 它

然后再读一遍,好好想想。

[[ˌpiː 'dʒiː][ˌɛksˌaɪ'aɪ'aɪ]]
[Pg xiii]
[页 十三]

[第十三页]

[ə'drest] [tuː; tə] [jɔː'self] .
addressed to yourself .
已解决 到 你自己 .

写给自己。

[ðɪs] [wɪl] ['ɒf(ə)n] [liːd] [tuː; tə][jɔː(r); jə(r)] ['raɪtɪŋ] [ˌaɪ 'tiː][ɔːl]['əʊvə(r)] [ə'gen] ,
This will often lead to your writing it all over again ,
这 将要 经常 带领 到 你的 写作 它 全部 超过 再次 ,

这往往会导致你不得不重写一遍。

['teɪkɪŋ] [aʊt] [ə; eɪ][lɒt][ɒv; əv][ðə; ði]['vɪnɪgə(r)][ænd; ənd]['pepə(r)][ænd; ənd] ['pʊtɪŋ] [ɪn] ['hʌni] [ɪn'sted] ,
taking out a lot of the vinegar and pepper and putting in honey instead ,
采取 出去 一个 很多 的 这 醋 和 胡椒 和 推杆 在 蜂蜜 反而 ,

去掉大部分醋和胡椒粉,换成蜂蜜。

[ænd; ənd] [ðʌs] ['meɪkɪŋ] [ə; eɪ] [mʌtʃ] [mɔː(r)]['pælətəb(ə)l] [dɪʃ] [ɒv; əv][ˌaɪ 'tiː] ! -
and thus making a much more palatable dish of it ! '
和 因此 制作 一个 很多 更多的 可口的 盘子 的 它 ! -

这样一来,这道菜就美味多了!

- [kwis] [ˌdesɪ'dɪrioʊ][sɪt][pjuːdɚ] ['ɔːt] ['məʊdəs]
' Quis desiderio sit pudor aut modus
- quis 德西德里奥 坐 羞耻 自动 模式

'Quis desiderio sat pudor aut modus

[tæm]['kɑːri]['kæpɪtɪs] ?
Tam cari capitis ?
谭 卡里 头 ?

Tam cari capitis?

- ['dʌbljuː] . [eɪtʃ] . [diː] .
' W . H . D .
- W . H . D .

'WHD

[nəʊ'vembə(r)] - .
November 1907 .
十一月 - .

1907年11月。

[[ˌpiː 'dʒiː][ˌɛksˌaɪ'viː]]
[Pg xiv]
[页 十四]

[第十四页]

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[Pg 15]
[页 -]

[第15页]

['fiːdɪŋ] [ðə; ði][maɪnd]
FEEDING THE MIND
喂养 这 头脑

滋养心灵

['brekfəst] , ['dɪnə(r)] , [tiː] ; [ɪn] [ɪk'striːm] [keɪsɪz] , ['brekfəst] , ['lʌntʃən] , ['dɪnə(r)] , [tiː] , ['sʌpə(r)] ,
BREAKFAST , dinner , tea ; in extreme cases , breakfast , luncheon , dinner , tea , supper ,
早餐 , 晚餐 , 茶 ; 在 极端 案例 , 早餐 , 午餐 , 晚餐 , 茶 , 晚餐 ,

早餐、晚餐、下午茶；极端情况下，早餐、午餐、晚餐、下午茶、夜宵。

[ænd; ənd][ə; eɪ] [glɑːs] [ɒv; əv] ['sʌmθɪŋ] [hɒt] [æt; ət] ['bedtaɪm] .
and a glass of something hot at bedtime .
和 一个 玻璃 的 某物 热的 在 就寝时间 .

睡前喝一杯热饮。

[wɒt] [keə(r)][wiː; wi] [teɪk] [ə'baʊt] ['fiːdɪŋ] [ðə; ði] ['lʌki] ['bɒdi] !
What care we take about feeding the lucky body !
什么 关心 我们 拿 关于 喂养 这 幸运的 身体 !

我们多么用心呵护这具幸运的身体啊！

[wɪtʃ] [ɒv; əv][ˌjuː 'es] [dʌz] [æz; əz] [mʌtʃ] [fɔː(r); fə(r)][hɪz; ɪz][maɪnd] ?
Which of us does as much for his mind ?
哪个 的 我们 做 作为 很多 为了 他的 头脑 ?

我们之中谁对他的精神健康贡献最大？

[ænd; ənd] [wɒt] ['kɔːzɪz] [ðə; ði] ['dɪfrəns] ?
And what causes the difference ?
和 什么 原因 这 不同之处 ?

造成这种差异的原因是什么？

[ɪz][ðə; ði] ['bɒdi] [səʊ] [mʌtʃ] [ðə; ði][mɔː(r)][ɪm'pɔːt(ə)nt][ɒv; əv][ðə; ði] [tuː] ?
Is the body so much the more important of the two ?
是 这 身体 所以 很多 这 更多的 重要的 的 这 二 ?

身体真的比身体重要得多吗？

[baɪ][nəʊ] [miːnz] : [bʌt; bət][laɪf] [dɪ'pendz] [ɒn][ðə; ði] ['bɒdi] ['biːɪŋ] [fed] ,
By no means : but life depends on the body being fed ,
经过 不 方法 : 但 生活 取决于 在 这 身体 存在 美联储 ,

绝非如此：但生命依赖于身体的营养供给。

[ˌweər'æz] [wiː; wi][kæn; kən] [kən'tɪnjuː] [tuː; tə][ɪg'zɪst][æz; əz] ['ænɪmlz] (['skeəsli]
whereas we can continue to exist as animals (scarcely
然而 我们 能 继续 到 存在 作为 动物 (几乎

而我们则可以继续以动物的身份存在（几乎不可能）。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[Pg 16]
[页 -]

[第16页]

[æz; əz][men]) [ðəʊ] [ðə; ði][maɪnd][biː; bi] ['ʌtəli] [stɑːvd] [ænd; ənd] [nɪ'glektɪd] .
as men) though the mind be utterly starved and neglected .
作为 男人) 尽管 这 头脑 是 完全地 饥饿 和 被忽视的 .

如同男人一般）尽管心灵完全匮乏和被忽视。

['ðeəfɔː(r)] ['neɪtʃə(r)] [prə'vaɪdz] [ðæt] , [ɪn] [keɪs] [ɒv; əv] ['sɪəriəs] [nɪ'glekt] [ɒv; əv][ðə; ði] ['bɒdi] ,
Therefore Nature provides that , in case of serious neglect of the body ,
所以 自然 提供 那 , 在 案件 的 严肃的 忽视 的 这 身体 ,

因此，自然规律规定，如果身体受到严重忽视，

[sʌtʃ] ['terəb(ə)l] ['kɒnsɪkwənsɪz] [ɒv; əv] [dɪs'kʌmfət] [ænd; ənd][peɪn][ʃæl; ʃəl] [ɪn'sjuː] ,
such terrible consequences of discomfort and pain shall ensue ,
这样的 糟糕的 结果 的 不适 和 疼痛 将 随之而来 ,

这将带来诸多不适和痛苦，并造成可怕的后果。

[æz; əz] [wɪl] [suːn] [brɪŋ] [ˌjuː 'es] [bæk] [tuː; tə][ə; eɪ] [sens] [ɒv; əv]['aʊə(r)]['djuːti] :
as will soon bring us back to a sense of our duty :
作为 将要 很快 带来 我们 后退 到 一个 感觉 的 我们的 责任 :

这将很快使我们重新意识到自己的责任：

[ænd; ənd][sʌm; səm][ɒv; əv][ðə; ði] ['fʌŋkʃ(ə)nz] ['nesəsəri] [tuː; tə][laɪf][ʃiː; ʃi] [dʌz] [fɔː(r); fə(r)][ˌjuː 'es]
and some of the functions necessary to life she does for us
和 一些 的 这 函数 必要的 到 生活 她 做 为了 我们
[ˌɔːltə'geðə(r)] ,
altogether ,
共 ,

她为我们承担了一些维持生命所必需的功能，

['liːvɪŋ] [ˌjuː 'es][nəʊ] [tʃɔɪs] [ɪn][ðə; ði]['mætə(r)] .
leaving us no choice in the matter .
离开 我们 不 选择 在 这 事情 .

我们别无选择。

[ˌaɪ 'tiː] [wʊd] [feə(r)][bʌt; bət] [ɪl] [wɪð] ['meni] [ɒv; əv][ˌjuː 'es] [ɪf] [wiː; wi][wɜː(r); wə(r)] [left] [tuː; tə]
It would fare but ill with many of us if we were left to
它 会 票价 但 患病的 和 许多 的 我们 如果 我们 是 左边 到
[ˌsuːpərɪn'tend]['aʊə(r)] [əʊn] [daɪ'dʒestʃən; dɪ'dʒestʃən][ænd; ənd][ˌsɜːkjə'leɪʃ(ə)n] .
superintend our own digestion and circulation .
督 我们的 自己的 消化 和 循环 .

如果我们完全自主地管理消化和血液循环，我们中的许多人都会出现健康问题。

- [bles] [ˌem 'iː] !
' Bless me !
- 保佑 我 !

请保佑我！

- [wʌn] [wʊd] [kraɪ] , - [ai] [fə'gɒt] [tuː; tə] [wɪnd] [ʌp] [maɪ] [hɑːt] [ðɪs] ['mɔːnɪŋ] !
' one would cry , ' I forgot to wind up my heart this morning !
- 一 会 哭 , - 我 忘了 到 风 向上 我的 心 这 早晨 !

有人会哭着说："我今天早上忘记给我的心脏上发条了！"

[tuː; tə] [θɪŋk] [ðæt] [ˌaɪ 'tiː][hæz; həz] [biːn] ['stændɪŋ] [stɪl] [fɔː(r); fə(r)][ðə; ði][lɑːst] [θriː] ['aʊəz] ! -
To think that it has been standing still for the last three hours ! '
到 思考 那 它 有 到过 常设 仍然 为了 这 最后的 三 小时 ! -

难以置信它竟然已经静止不动三个小时了!

- [ai] [kænt] [wɔːk] [wɪð] [juː; jʊ] [ðɪs] [ˌɑːftə'nuːn] , - [ə; eɪ] [frend] [wʊd] [seɪ] , - [æz; əz][ai][hæv; həv][nəʊ]
' I can't walk with you this afternoon , ' a friend would say , ' as I have no
- 我 不能 走 和 你 这 下午 , - 一个 朋友 会 说 , - 作为 我 有 不
[les]
less
较少的

朋友会说:"我今天下午不能陪你散步了,因为我没有其他事要忙。"

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[Pg 17]
[页 -]

[第17页]

[ðæn; ðən][ɪ'lev(ə)n] ['dinəz] [tuː; tə][daɪ'dʒest] .
than eleven dinners to digest .
比 十一 晚餐 到 消化 .

需要消化的晚餐超过十一顿。

[ai][hæd; həd][tuː; tə][let][ðem; ðəm][stænd]['əʊvə(r)][frɒm; frəm][lɑːst] [wiːk] , ['biːɪŋ] [səʊ] ['bɪzi] ,
I had to let them stand over from last week , being so busy ,
我 有 到 让 他们 站立 超过 从 最后的 星期 , 存在 所以 忙碌的 ,

由于上周太忙,我不得不让他们从上周开始一直待在那里。

[ænd; ənd][maɪ]['dɒktə(r)] [sez] [hiː; hi] [wɪl] [nɒt] ['ɑːnsə(r)][fɔː(r); fə(r)][ðə; ði] ['kɒnsɪkwənsɪz] [ɪf] [ai] [weɪt] ['eni]
and my doctor says he will not answer for the consequences if I wait any
和 我的 医生 说道 他 将要 不是 回答 为了 这 结果 如果 我 等待 任何
[lɒŋgə(r)] !
longer !
更长 !

我的医生说,如果我再拖下去,后果他概不负责!

- [wel] , [ˌaɪ 'tiː][ɪz] , [ai] [seɪ] ,
' Well , it is , I say ,
- 出色地 , 它 是 , 我 说 ,

"嗯,确实如此,"我说。

[fɔː(r); fə(r)][ˌjuː 'es] [ðæt] [ðə; ði] ['kɒnsɪkwənsɪz] [ɒv; əv] [nɪ'glektɪŋ] [ðə; ði] ['bɒdi] [kæn; kən][biː; bi] ['klɪəli]
for us that the consequences of neglecting the body can be clearly
为了 我们 那 这 结果 的 疏忽 这 身体 能 是 清楚地
[siːn] [ænd; ənd] [felt] ;
seen and felt ;
已见 和 毛毡 ;

对我们来说,忽视身体的后果是可以清楚地看到和感受到的;

[ænd; ənd][ˌaɪ 'tiː] [mait] [biː; bi] [wel] [fɔː(r); fə(r)][sʌm; səm] [ɪf] [ðə; ði][maɪnd] [wɜː(r); wə(r)] ['iːkwəli] ['vɪzəb(ə)l]
and it might be well for some if the mind were equally visible
和 它 可能 是 出色地 为了 一些 如果 这 头脑 是 同样地 可见的
[ænd; ənd]['tændʒəb(ə)l] — [ɪf] [wiː; wi][kʊd; kəd] [teɪk] [ˌaɪ 'tiː] ,
and tangible — if we could take it ,
和 有形 — 如果 我们 可以 拿 它 ,

如果心灵能够像肉眼所见、触手可及那样被感知,对某些人来说或许是件好事——如果我们能够感知到它的话。

[seɪ] , [tuː; tə][ðə; ði]['dɒktə(r)] , [ænd; ənd][hæv; həv][ɪts] [pʌls] [felt] .
say , to the doctor , and have its pulse felt .
说 , 到 这 医生 , 和 有 它是 脉冲 毛毡 .

比如说,去看医生,让他摸摸脉搏。

- [waɪ] , [wɒt] [hæv; həv][juː; jʊ] [biːn] ['duːɪŋ] [wɪð] [ðɪs] [maɪnd] ['leɪtli] ?
' Why , what have you been doing with this mind lately ?
- 为什么 , 什么 有 你 到过 正在做 和 这 头脑 最近 ?

“哎呀，你最近都在忙些什么呢？”

[haʊ] [hæv; həv][juː; jʊ] [fed] [ˌaɪ 'tiː] ?
How have you fed it ?
如何 有 你 美联储 它 ?

你是怎么喂它的？

[ˌaɪ 'tiː] [lʊks] [peɪl] , [ænd; ənd][ðə; ði] [pʌls] [ɪz] ['veri] [sləʊ] . -
It looks pale , and the pulse is very slow . '
它 看起来 苍白 , 和 这 脉冲 是 非常 慢的 . -

脸色苍白，脉搏很慢。

- [wel] , ['dɒktə(r)] , [ˌaɪ 'tiː][hæz; həz][nɒt][hæd; həd] [mʌtʃ] ['regjələ(r)] [fuːd] ['leɪtli] .
' Well , doctor , it has not had much regular food lately .
- 出色地 , 医生 , 它 有 不是 有 很多 常规的 食物 最近 .

“嗯，医生，它最近没怎么吃过正餐。”

[ai] [geɪv] [ˌaɪ 'tiː][ə; eɪ][lɒt][ɒv; əv]['ʃʊgə(r)] - [plʌmz] ['jestədeɪ] .
I gave it a lot of sugar - plums yesterday .
我 给予 它 一个 很多 的 糖 - 李子 昨天 .

我昨天给了它很多糖梅。

- [[ˌpiː 'dʒiː] -]
' [Pg 18]
- [页 -]

[第 18 页]

- ['ʃʊgə(r)] - [plʌmz] !
' Sugar - plums !
- 糖 - 李子 !

“糖梅仙子！”

[wɒt] [kaɪnd] ? -
What kind ? '
什么 种类 ? -

哪种？

- [wel] , [ðeɪ] [wɜː(r); wə(r)][ə; eɪ]['pɑːs(ə)l][ɒv; əv] [kə'nʌndrəmz] , [sɜː(r)] . -
' Well , they were a parcel of conundrums , sir . '
- 出色地 , 他们 是 一个 包裹 的 难题 , 先生 . -

“嗯，先生，它们确实是一堆难题。”

- [ɑː] , [ai] [θɔːt] [səʊ] .
' Ah , I thought so .
- 啊 , 我 想法 所以 .

啊，我就知道。

[naʊ] [dʒʌst][maɪnd] [ðɪs] : [ɪf] [juː; jʊ][gəʊ][ɒn] ['pleɪɪŋ] [trɪks] [laɪk] [ðæt] , [jʊl] [spɔɪl] [ɔːl] [ɪts] [tiːθ] ,
Now just mind this : if you go on playing tricks like that , you'll spoil all its teeth ,
现在 只是 头脑 这 : 如果 你 去 在 玩耍 技巧 喜欢 那 , 你会 剧透 全部 它是 牙齿 ,

记住这一点：如果你继续玩这种花招，你会把它的牙齿都弄坏的。

[ænd; ənd][get] [leɪd] [ʌp] [wɪð] ['ment(ə)l][ˌɪndɪ'dʒestʃən] .
and get laid up with mental indigestion .
和 得到 铺设 向上 和 精神的 消化不良 .

然后因为精神消化不良而卧床不起。

[juː; jʊ][mʌst; məst][hæv; həv] ['nʌθɪŋ] [bʌt; bət][ðə; ði] ['pleɪnɪst] ['riːdɪŋ] [fɔː(r); fə(r)][ðə; ði][nekst] [fjuː] [deɪz] .
You must have nothing but the plainest reading for the next few days .
你 必须 有 没有什么 但 这 最朴素的 阅读 为了 这 下一个 很少 天 .

接下来的几天，你只能读最简单的书籍。

[teɪk] [keə(r)] [naʊ] !
Take care now !
拿 关心 现在 !

保重!

[nəʊ]['nɒv(ə)lz][ɒn] ['eni] [ə'kaʊnt] !
No novels on any account !
不 小说 在 任何 帐户 !

绝对不允许写小说!

- [kən'sɪdərɪŋ] [ðə; ði] [ə'maʊnt] [ɒv; əv]['peɪnf(ə)l] [ɪk'spɪəriəns] ['meni] [ɒv; əv][ˌjuː 'es][hæv; həv][hæd; həd][ɪn]
' Considering the amount of painful experience many of us have had in
- 考虑 这 数量 的 痛苦 经验 许多 的 我们 有 有 在
['fiːdɪŋ] [ænd; ənd]['doʊsɪŋ][ðə; ði] ['bɒdi] ,
feeding and dosing the body ,
喂养 和 剂量 这 身体 ,

“考虑到我们许多人在喂养和给身体服用药物方面所经历的痛苦体验,

[ˌaɪ 'tiː] [wʊd] , [ai] [θɪŋk] ,
it would , I think ,
它 会 , 我 思考 ,

我认为会的。

[biː; bi][kwaɪt] [wɜːθ] ['aʊə(r)] [waɪl] [tuː; tə][traɪ][ænd; ənd] [trænz'leɪt] [sʌm; səm][ɒv; əv][ðə; ði] [ruːlz] ['ɪntuː]
be quite worth our while to try and translate some of the rules into
是 相当 值得 我们的 尽管 到 尝试 和 翻译 一些 的 这 规则 进入
[ˌkɒrə'spɒndɪŋ] [wʌnz][fɔː(r); fə(r)][ðə; ði][maɪnd] .
corresponding ones for the mind .
相应的 一个 为了 这 头脑 .

将一些规则转化为适合思维理解的相应规则，是很有价值的事情。

[fɜːst] , [ðen] , [wiː; wi][ʃʊd; ʃəd] [set] [ɑː'selvz]
First , then , we should set ourselves
第一的 , 然后 , 我们 应该 放 我们自己

首先，我们应该给自己设定目标。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[Pg 19]
[页 -]

[第19页]

[tuː; tə] [prə'vaɪd] [fɔː(r); fə(r)]['aʊə(r)][maɪnd][ɪts]['prɒpə(r)][kaɪnd][ɒv; əv] [fuːd] .
to provide for our mind its proper kind of food .
到 提供 为了 我们的 头脑 它是 恰当的 种类 的 食物 .

为我们的心灵提供合适的养分。

[wiː; wi] ['veri] [suːn] [lɜːn] [wɒt] [wɪl] , [ænd; ənd] [wɒt] [wɪl] [nɒt] , [ə'griː] [wɪð] [ðə; ði] ['bɒdi] ,
We very soon learn what will , and what will not , agree with the body ,
我们 非常 很快 学习 什么 将要 , 和 什么 将要 不是 , 同意 和 这 身体 ,

我们很快就会知道什么对身体有益，什么对身体有害。

[ænd; ənd][faɪnd]['lɪt(ə)l] ['dɪfɪkəlti] [ɪn] [rɪ'fjuːzɪŋ] [ə; eɪ] [piːs] [ɒv; əv][ðə; ði] ['temptɪŋ] ['pʊdɪŋ] [ɔː(r)][paɪ]
and find little difficulty in refusing a piece of the tempting pudding or pie
和 寻找 小的 困难 在 拒绝 一个 片 的 这 诱人的 布丁 或者 馅饼
[wɪtʃ] [ɪz][ə'səʊsieɪtɪd; ə'səʊʃieɪtɪd][ɪn]['aʊə(r)] ['meməri] [wɪð] [ðæt] ['terəb(ə)l] [ə'tæk] [ɒv; əv][ˌɪndɪ'dʒestʃən] ,
which is associated in our memory with that terrible attack of indigestion ,
哪个 是 联系 在 我们的 记忆 和 那 糟糕的 攻击 的 消化不良 ,

我们很容易就能拒绝一块诱人的布丁或馅饼，因为在我们的记忆中，它们总是与可怕的消化不良联系在一起。

[ænd; ənd] [huːz] ['veri] [neɪm] [ˌɪrɪ'zɪstəbli] [ri'kɔːl, 'riːkɔːl] ['ruːbɑːb] [ænd; ənd][mæg'niːʒə; mæg'niːziə] ;
and whose very name irresistibly recalls rhubarb and magnesia ;
和 谁 非常 姓名 无法抗拒地 召回 大黄 和 氧化镁 ;

它的名字本身就让人不由自主地联想到大黄和氧化镁;

[bʌt; bət][ˌaɪ 'tiː] [teɪks] [ə; eɪ] [greɪt] ['meni] ['lesnz] [tuː; tə] [kən'vɪns] [ˌjuː 'es] [haʊ] [ˌɪndɪ'dʒestəbl][sʌm; səm]
but it takes a great many lessons to convince us how indigestible some
但 它 需要 一个 伟大的 许多 课程 到 说服 我们 如何 难以消化的 一些
[ɒv; əv]['aʊə(r)] ['feɪvərɪt] [laɪnz][ɒv; əv] ['riːdɪŋ] [ɑː(r); ə(r)] ,
of our favourite lines of reading are ,
的 我们的 最喜欢的 线条 的 阅读 是 ,

但我们需要经历很多次才能真正理解我们最喜欢的一些阅读语句是多么难以理解。

[ænd; ənd] [ə'gen] [ænd; ənd] [ə'gen] [wiː; wi] [meɪk] [ə; eɪ] [miːl] [ɒv; əv][ðə; ði] [ˌʌn'həʊlsəm] ['nɒv(ə)l] ,
and again and again we make a meal of the unwholesome novel ,
和 再次 和 再次 我们 制作 一个 一顿饭 的 这 不健康的 小说 ,

我们一次又一次地把那些不健康的言情小说当成大餐来享用。

[ʃʊə(r)][tuː; tə][biː; bi] ['fɒləʊd] [baɪ][ɪts]['juːʒuəl][treɪn][ɒv; əv] [ləʊ] ['spɪrɪt] , [ʌn'wɪlɪŋnəs] [tuː; tə] [wɜːk] ,
sure to be followed by its usual train of low spirits , unwillingness to work ,
当然 到 是 随后 经过 它是 通常 火车 的 低的 烈酒 , 不情愿 到 工作 ,

可以肯定的是，随之而来的是一连串的情绪低落、不愿工作等问题。

['wɪərinəs] [ɒv; əv] [ɪg'zɪstəns] — [ɪn][fækt] , [baɪ]['ment(ə)l] ['naɪtmeə(r)] .
weariness of existence — in fact , by mental nightmare .
疲劳 的 存在 — 在 事实 , 经过 精神的 恶梦 .

厌倦生存——实际上，是精神上的噩梦。

[ðen] [wiː; wi][ʃʊd; ʃəd][biː; bi]['keəf(ə)l][tuː; tə]
Then we should be careful to
然后 我们 应该 是 小心 到

那么我们就应该谨慎行事

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[Pg 20]
[页 -]

[第20页]

[prə'vaɪd] [ðɪs] ['həʊlsəm] [fuːd] [ɪn]['prɒpə(r)] [ə'maʊnt] .
provide this wholesome food in proper amount .
提供 这 健康 食物 在 恰当的 数量 .

提供适量的这种营养丰富的食物。

['ment(ə)l] ['glʌtəni] , [ɔː(r)]['əʊvə(r)] - ['riːdɪŋ] , [ɪz][ə; eɪ]['deɪndʒərəs] [prə'pensəti] , ['tendɪŋ] [tuː; tə]
Mental gluttony , or over - reading , is a dangerous propensity , tending to
精神的 暴食 , 或者 超过 - 阅读 , 是 一个 危险的 倾向 , 倾向于 到
['wiːknəs] [ɒv; əv][daɪ'dʒestɪv]['paʊə(r)] ,
weakness of digestive power ,
弱点 的 消化 力量 ,

精神上的贪婪，或者说过度阅读，是一种危险的倾向，会导致消化能力下降。

[ænd; ənd][ɪn][sʌm; səm][keɪsɪz][tuː; tə] [lɒs] [ɒv; əv] ['æpɪtaɪt] :
and in some cases to loss of appetite :
和 在 一些 案例 到 损失 的 食欲 :

在某些情况下还会导致食欲不振：

[wiː; wi] [nəʊ] [ðæt] [bred] [ɪz][ə; eɪ] [gʊd] [ænd; ənd] ['həʊlsəm] [fuːd] ,
we know that bread is a good and wholesome food ,
我们 知道 那 面包 是 一个 好的 和 健康 食物 ,

我们知道面包是一种营养丰富的健康食品。

[bʌt; bət] [huː] [wʊd] [laɪk][tuː; tə][traɪ][ðə; ði][ɪk'sperɪmənt][ɒv; əv] ['iːtɪŋ] [tuː] [ɔː(r)] [θriː] [ləʊvz] [æt; ət]
but who would like to try the experiment of eating two or three loaves at
但 WHO 会 喜欢 到 尝试 这 实验 的 吃 二 或者 三 面包 在
[ə; eɪ] ['sɪtɪŋ] ?
a sitting ?
一个 坐着 ?

但谁愿意尝试一次吃两三个面包呢？

[ai][hæv; həv] [hɜːd] [ə; eɪ] [fɪ'zɪʃ(ə)n] ['telɪŋ] [hɪz; ɪz]['peɪʃ(ə)nt] — [huːz] [kəm'pleɪnt] [wɒz; wəz] ['mɪəli]
I have heard a physician telling his patient — whose complaint was merely
我 有 听到 一个 医生 讲述 他的 病人 — 谁 抱怨 曾是 仅仅
['glʌtəni] [ænd; ənd] [wɒnt] [ɒv; əv] ['eksəsaɪz] — [ðæt] - [ðə; ði] ['ɜːliɪst] ['sɪmptəm] [ɒv; əv]['haɪpə(r)] -
gluttony and want of exercise — that ' the earliest symptom of hyper -
暴食 和 想 的 锻炼 — 那 - 这 最早 症状 的 超 -
[nju'trɪʃ(ə)n][ɪz][ə; eɪ] [ˌdepə'zɪʃn] [ɒv; əv]['ædɪpəʊs; 'ædɪpəʊz] ['tɪʃuː] ,
nutrition is a deposition of adipose tissue ,
营养 是 一个 沉积 的 脂肪 组织 ,

我曾听一位医生告诉他的病人——病人的抱怨仅仅是暴饮暴食和缺乏运动——“营养过剩的最早症状是脂肪组织的沉积，

- [ænd; ənd][nəʊ] [daʊt] [ðə; ði][faɪn] [lɒŋ] [wɜːdz] ['greɪtli] [kən'səʊl] [ðə; ði][pɔː(r); pʊə(r)][mæn]['ʌndə(r)]
' and no doubt the fine long words greatly consoled the poor man under
- 和 不 怀疑 这 美好的 长的 字 非常 安慰 这 贫穷的 男人 在下面
[hɪz; ɪz] [ɪn'kriːsɪŋ] [ləʊd][ɒv; əv][fæt] .
his increasing load of fat .
他的 增加 加载 的 胖的 .

毫无疑问，这些优美的长句极大地安慰了这位背负着日益沉重的脂肪的可怜人。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[Pg 21]
[页 -]

[第21页]

[ai]['wʌndə(r)] [ɪf] [ðeə(r)][ɪz] [sʌtʃ] [ə; eɪ] [θɪŋ] [ɪn]['neɪtʃə(r)][æz; əz][ə; eɪ][fæt][maɪnd] ?
I wonder if there is such a thing in nature as a FAT MIND ?
我 想知道 如果 那里 是 这样的 一个 事物 在 自然 作为 一个 胖的 头脑 ?

我想知道自然界是否存在“肥胖的头脑”这种东西？

[ai] ['riːəli] [θɪŋk] [ai][hæv; həv][met] [wɪð] [wʌn][ɔː(r)] [tuː] :
I really think I have met with one or two :
我 真的 思考 我 有 遇见 和 一 或者 二 :

我真的觉得我见过其中一两个人：

[maɪndz] [wɪtʃ] [kʊd; kəd][nɒt] [kiːp] [ʌp] [wɪð] [ðə; ði] ['sləʊɪst] [trɒt][ɪn] [ˌkɒnvə'seɪʃ(ə)n] ;
minds which could not keep up with the slowest trot in conversation ;
思想 哪个 可以 不是 保持 向上 和 这 最慢 小跑 在 对话 ;

连最慢的谈话都跟不上的人；

[kʊd; kəd][nɒt][dʒʌmp]['əʊvə(r)][ə; eɪ]['lɒdʒɪk(ə)l] [fens] , [tuː; tə] [seɪv] [ðeə(r)][laɪvz; lɪvz] ;
could not jump over a logical fence , to save their lives ;
可以 不是 跳 超过 一个 逻辑 栅栏 , 到 节省 他们的 生活 ;

为了保命，他们连一道合乎逻辑的屏障都翻不过去；

['ɔːlweɪz] [gɒt] [stʌk] [fɑːst][ɪn][ə; eɪ] ['nærəʊ] ['ɑːgjumənt] ; [ænd; ənd] , [ɪn] [ʃɔːt] ,
always got stuck fast in a narrow argument ; and , in short ,
总是 得到 卡住 快速地 在 一个 狭窄的 争论 ; 和 , 在 短的 ,

总是固守狭隘的论点；简而言之，

[wɜː(r); wə(r)][fɪt][fɔː(r); fə(r)] ['nʌθɪŋ] [bʌt; bət][tuː; tə]['wɒd(ə)l] ['helpləsli] [θruː] [ðə; ði] [wɜːld] .
were fit for nothing but to waddle helplessly through the world .
是 合身 为了 没有什么 但 到 摇摇摆摆 无助地 通过 这 世界 .

他们除了无助地蹒跚游荡在这个世界上之外，一无是处。

[ðen] , [ə'gen] , [ðəʊ] [ðə; ði] [fuːd] [biː; bi] ['həʊlsəm] [ænd; ənd][ɪn]['prɒpə(r)] [ə'maʊnt] ,
Then , again , though the food be wholesome and in proper amount ,
然后 , 再次 , 尽管 这 食物 是 健康 和 在 恰当的 数量 ,

然而，即便食物健康且分量适中，

[wiː; wi] [nəʊ] [ðæt] [wiː; wi][mʌst; məst][nɒt] [kən'sjuːm] [tuː] ['meni] [kaɪndz][æt; ət][wʌns] .
we know that we must not consume too many kinds at once .
我们 知道 那 我们 必须 不是 消耗 也 许多 种类 在 一次 .

我们知道不能一次食用太多种类的食物。

[teɪk] [ðə; ði] ['θɜːsti] [ə; eɪ] [kwɔːt] [ɒv; əv][bɪə(r)] , [ɔː(r)][ə; eɪ] [kwɔːt] [ɒv; əv]['saɪdə(r)] ,
Take the thirsty a quart of beer , or a quart of cider ,
拿 这 渴 一个 夸脱 的 啤酒 , 或者 一个 夸脱 的 苹果酒 ,

给口渴的人来一夸脱啤酒，或者一夸脱苹果酒。

[ɔː(r)]['iːv(ə)n][ə; eɪ] [kwɔːt] [ɒv; əv][kəʊld] [tiː] ,
or even a quart of cold tea ,
或者 甚至 一个 夸脱 的 寒冷的 茶 ,

或者甚至是一夸脱冷茶，

[ænd; ənd][hiː; hi] [wɪl] ['prɒbəbli] [θæŋk] [juː; jʊ] ([ðəʊ] [nɒt][səʊ] ['hɑːtɪli] [ɪn][ðə; ði][lɑːst] [keɪs] !) .
and he will probably thank you (though not so heartily in the last case !) .
和 他 将要 大概 感谢 你 (尽管 不是 所以 衷心地 在 这 最后的 案件 !) .

他可能会感谢你（尽管在最后一种情况下可能不会那么热情！）。

[bʌt; bət]
But
但

但

[[ˌpiː ˈdʒiː] -]
[Pg 22]
[页 -]

[第22页]

[wɒt] [θɪŋk] [juː; jʊ][hɪz; ɪz] ['fiːlɪŋz] [wʊd] [biː; bi] [ɪf] [juː; jʊ] ['ɒfəd] [hɪm][ə; eɪ] [treɪ] [kən'teɪnɪŋ] [ə; eɪ]
what think you his feelings would be if you offered him a tray containing a
什么 思考 你 他的 情怀 会 是 如果 你 提供 他 一个 托盘 包含 一个
['lɪt(ə)l] [mʌg] [ɒv; əv][bɪə(r)] ,
little mug of beer ,
小的 马克杯 的 啤酒 ,

如果你端着一托盘啤酒给他，你觉得他会有什么感受？

[ə; eɪ]['lɪt(ə)l] [mʌg] [ɒv; əv]['saɪdə(r)] , [ə'nʌðə(r)][ɒv; əv][kəʊld] [tiː] , [wʌn][ɒv; əv][hɒt] [tiː] ,
a little mug of cider , another of cold tea , one of hot tea ,
一个 小的 马克杯 的 苹果酒 , 其他 的 寒冷的 茶 , 一 的 热的 茶 ,

一小杯苹果酒，一小杯冷茶，一小杯热茶，

[wʌn][ɒv; əv] ['kɒfi] , [wʌn][ɒv; əv]['kəʊkəʊ] , [ænd; ənd] [ˌkɒrə'spɒndɪŋ] ['ves(ə)lz][ɒv; əv] [mɪlk] , ['wɔːtə(r)] ,
one of coffee , one of cocoa , and corresponding vessels of milk , water ,
一 的 咖啡 , 一 的 可可 , 和 相应的 船只 的 牛奶 , 水 ,
['brændi] - [ænd; ənd] - ['wɔːtə(r)] , [ænd; ənd]['bʌtə(r)] - [mɪlk] ?
brandy - and - water , and butter - milk ?
白兰地 - 和 - 水 , 和 黄油 - 牛奶 ?

一杯咖啡，一杯可可，以及相应数量的牛奶、水、白兰地兑水和酪乳？

[ðə; ði] [sʌm] ['təʊt(ə)l] [mait] [biː; bi][ə; eɪ] [kwɔːt] , [bʌt; bət] [wʊd] [ˌaɪ 'tiː][biː; bi][ðə; ði] [seɪm] [θɪŋ] [tuː; tə]
The sum total might be a quart , but would it be the same thing to
这 和 全部的 可能 是 一个 夸脱 , 但 会 它 是 这 相同的 事物 到
[ðə; ði]['heɪˌmeɪkə(r)] ?
the haymaker ?
这 重拳手 ?

总数可能是一夸脱，但对挥舞干草的人来说，意义就一样了吗？

['hævɪŋ] ['set(ə)ld][ðə; ði]['prɒpə(r)][kaɪnd] , [ə'maʊnt] , [ænd; ənd][və'raɪəti][ɒv; əv]['aʊə(r)]['ment(ə)l] [fuːd] ,
Having settled the proper kind , amount , and variety of our mental food ,
拥有 定居 这 恰当的 种类 , 数量 , 和 种类 的 我们的 精神的 食物 ,

在确定了精神食粮的种类、数量和种类之后，

[ˌaɪ 'tiː] [rɪ'meɪnz] [ðæt] [wiː; wi][ʃʊd; ʃəd][biː; bi]['keəf(ə)l][tuː; tə] [ə'laʊ] ['prɒpə(r)] ['ɪntərvlz] [bɪ'twiːn] [miːl]
it remains that we should be careful to allow proper intervals between meal
它 遗迹 那 我们 应该 是 小心 到 允许 恰当的 间隔 之间 一顿饭
[ænd; ənd] [miːl] ,
and meal ,
和 一顿饭 ,

我们仍然应该注意在两餐之间留出适当的间隔时间。

[ænd; ənd][nɒt] ['swɒləʊ] [ðə; ði] [fuːd] ['heɪstɪli] [wɪ'ðaʊt] [ˌmæstɪ'keɪʃn] , [səʊ] [ðæt] [ˌaɪ 'tiː] [meɪ] [biː; bi]
and not swallow the food hastily without mastication , so that it may be
和 不是 吞 这 食物 草草 没有 咀嚼 , 所以 那 它 可能 是
['θʌrəli] [daɪ'dʒestɪd] ;
thoroughly digested ;
彻底 消化 ;

不要不经咀嚼就狼吞虎咽，以便充分消化；

[bəuθ] [wɪtʃ] [ruːlz] , [fɔː(r); fə(r)][ðə; ði]
both which rules , for the
两个都 哪个 规则 , 为了 这

这两套规则，对于

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[Pg 23]
[页 -]

[第23页]

['bɒdi] , [ɑː(r); ə(r)]['ɔːlsəʊ] [ə'plɪkəb(ə)l] [æt; ət][wʌns][tuː; tə][ðə; ði][maɪnd] .
body , are also applicable at once to the mind .
身体 , 是 还 适用的 在 一次 到 这 头脑 .

身体上的感受，同样也适用于心灵。

[fɜːst] , [æz; əz][tuː; tə][ðə; ði] ['ɪntərvlz] : [ðiːz] [ɑː(r); ə(r)][æz; əz] ['riːəli] ['nesəsəri] [æz; əz] [ðeɪ] [ɑː(r); ə(r)]
First , as to the intervals : these are as really necessary as they are
第一的 , 作为 到 这 间隔 : 这些 是 作为 真的 必要的 作为 他们 是
[fɔː(r); fə(r)][ðə; ði] ['bɒdi] ,
for the body ,
为了 这 身体 ,

首先，关于休息时间：这些休息时间对于身体来说确实非常必要。

[wɪð] [ðɪs] ['dɪfrəns] ['əʊnli] ,
with this difference only ,
和 这 不同之处 仅有的 ,

仅此不同之处

[ðæt] [waɪl] [ðə; ði] ['bɒdi] [rɪ'kwaɪəz] [θriː] [ɔː(r)][fɔː(r)] ['aʊəz] - [rest] [bɪ'fɔː(r)][ˌaɪ 'tiː][ɪz] ['redi] [fɔː(r); fə(r)]
that while the body requires three or four hours ' rest before it is ready for
那 尽管 这 身体 需要 三 或者 四 小时 - 休息 前 它 是 准备好 为了
[ə'nʌðə(r)] [miːl] ,
another meal ,
其他 一顿饭 ,

身体需要三到四个小时的休息才能准备好进食下一餐，

[ðə; ði][maɪnd] [wɪl] [ɪn] ['meni] [keɪsɪz][duː; də] [wɪð] [θriː] [ɔː(r)][fɔː(r)] ['mɪnɪts] .
the mind will in many cases do with three or four minutes .
这 头脑 将要 在 许多 案例 做 和 三 或者 四 分钟 .

很多情况下，大脑只需要三四分钟就能完成任务。

[ai] [bɪ'liːv] [ðæt] [ðə; ði]['ɪntəv(ə)l] [rɪ'kwaɪəd] [ɪz] [mʌtʃ] [ʃɔːtə] [ðæn; ðən][ɪz]['dʒen(ə)rəli][sə'pəʊzd; sə'pəʊzɪd] ,
I believe that the interval required is much shorter than is generally supposed ,
我 相信 那 这 间隔 必需的 是 很多 较短 比 是 一般来说 据称 ,

我认为所需的时间间隔比通常认为的要短得多。

[ænd; ənd][frɒm; frəm]['pɜːsən(ə)l] [ɪk'spɪəriəns] , [ai] [wʊd] [ˌrekə'mend] ['eniwʌn] ,
and from personal experience , I would recommend anyone ,
和 从 个人的 经验 , 我 会 推荐 任何人 ,

根据我的个人经验，我会向任何人推荐

[huː] [hæz; həz][tuː; tə] [dɪ'vəʊt] ['sevrəl] ['aʊəz] [tə'geðə(r)][tuː; tə][wʌn]['sʌbdʒɪkt][ɒv; əv] [θɔːt] ,
who has to devote several hours together to one subject of thought ,
WHO 有 到 奉献 一些 小时 一起 到 一 主题 的 想法 ,

需要花费数小时集中精力思考某个主题的人，

[tuː; tə][traɪ][ðə; ði] [ɪ'fekt] [ɒv; əv] [sʌtʃ] [ə; eɪ] [breɪk] , [seɪ] [wʌns][æn; ən]['aʊə(r)] ,
to try the effect of such a break , say once an hour ,
到 尝试 这 影响 的 这样的 一个 休息 , 说 一次 一个 小时 ,

为了测试这种休息方式的效果，比如每小时休息一次，

['liːvɪŋ] [ɒf] [fɔː(r); fə(r)] [faɪv] ['mɪnɪts] ['əʊnli] [iːtʃ] [taɪm] ,
leaving off for five minutes only each time ,
离开 离开 为了 五 分钟 仅有的 每个 时间 ,

每次只休息五分钟，

[bʌt; bət] ['teɪkɪŋ] [keə(r)][tuː; tə] [θrəʊ] [ðə; ði][maɪnd] ['æbsəluːtli] - [aʊt] [ɒv; əv][gɪə(r)] - [fɔː(r); fə(r)]
but taking care to throw the mind absolutely ' out of gear ' for
但 采取 关心 到 扔 这 头脑 绝对地 - 出去 的 齿轮 - 为了

但要注意让自己的大脑完全"脱离运转状态"。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[Pg 24]
[页 -]

[第24页]

[ðəʊz] [faɪv] ['mɪnɪts] , [ænd; ənd][tuː; tə] [tɜːn] [ˌaɪ 'tiː] [ɪn'taɪəli] [tuː; tə]['ʌðə(r)]['sʌbdʒɪkts] .
those five minutes , and to turn it entirely to other subjects .
那些 五 分钟 , 和 到 转动 它 完全 到 其他 主题 .

那五分钟，然后完全转移到其他话题上。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz] [ə'stɒnɪʃɪŋ] [wɒt] [æn; ən] [ə'maʊnt] [ɒv; əv] ['ɪmpɪtəs] [ænd; ənd][ˌiːlæ'stɪsəti][ðə; ði][maɪnd]
It is astonishing what an amount of impetus and elasticity the mind
它 是 惊人 什么 一个 数量 的 动力 和 弹性 这 头脑
[ri'kʌvə] ['djʊərɪŋ] [ðəʊz] [ʃɔːt] [pɪərɪədz][ɒv; əv] [rest] .
recovers during those short periods of rest .
恢复 期间 那些 短的 时期 的 休息 .

令人惊讶的是，在短暂的休息期间，大脑能够恢复如此多的活力和灵活性。

[ænd; ənd] [ðen] , [æz; əz][tuː; tə][ðə; ði] [ˌmæstɪ'keɪʃn] [ɒv; əv][ðə; ði] [fuːd] ,
And then , as to the mastication of the food ,
和 然后 , 作为 到 这 咀嚼 的 这 食物 ,

然后，关于食物的咀嚼，

[ðə; ði]['ment(ə)l]['prəʊses] ['ɑːnsərɪŋ] [tuː; tə] [ðɪs] [ɪz] ['sɪmpli] ['θɪŋkɪŋ] ['əʊvə(r)] [wɒt] [wiː; wi] [riːd] .
the mental process answering to this is simply thinking over what we read .
这 精神的 过程 回答 到 这 是 简单地 思维 超过 什么 我们 读 .

回答这个问题的心理过程就是对我们所读的内容进行思考。

[ðɪs] [ɪz][ə; eɪ] ['veri] [mʌtʃ] ['greɪtə(r)] [ɪg'zɜːʃn] [ɒv; əv][maɪnd][ðæn; ðən][ðə; ði][mɪə(r)] ['pæsɪv] ['teɪkɪŋ] [ɪn]
This is a very much greater exertion of mind than the mere passive taking in
这 是 一个 非常 很多 更大的 用力 的 头脑 比 这 仅仅 被动的 采取 在
[ðə; ði] ['kɒntents] [ɒv; əv]['aʊə(r)] ['ɔːθə(r)] .
the contents of our Author .
这 内容 的 我们的 作者 .

这比仅仅被动地接受作者的内容要费力得多。

[səʊ] [mʌtʃ] ['greɪtə(r)][æn; ən] [ɪg'zɜːʃn] [ɪz][ˌaɪ 'tiː] , [ðæt] , [æz; əz] ['kəʊlərɪdʒ] [sez] ,
So much greater an exertion is it , that , as Coleridge says ,
所以 很多 更大的 一个 用力 是 它 ， 那 ， 作为 柯尔律治 说道 ，

这项工作需要付出如此巨大的努力，正如柯勒律治所说：

[ðə; ði][maɪnd]['ɒf(ə)n] - ['æŋgrəli][rɪ'fjuːzɪz] - [tuː; tə] [pʊt] [ɪt'self][tuː; tə] [sʌtʃ] ['trʌb(ə)l] — [səʊ] [mʌtʃ] ['greɪtə(r)] ,
the mind often ' angrily refuses ' to put itself to such trouble — so much greater ,
这 头脑 经常 - 愤怒地 拒绝 - 到 放 本身 到 这样的 麻烦 — 所以 很多 更大的 ，

人的思维常常“愤怒地拒绝”让自己陷入这样的麻烦——这要大得多，

[ðæt] [wiː; wi][ɑː(r); ə(r)][fɑː(r)] [tuː] [æpt][tuː; tə] [nɪ'glekt] [ˌaɪ 'tiː][ˌɔːltə'geðə(r)] ,
that we are far too apt to neglect it altogether ,
那 我们 是 远的 也 易于 到 忽视 它 共 ，

我们太容易完全忽视它了，

[ænd; ənd][gəʊ][ɒn] ['pɔːrɪŋ] [ɪn] [freʃ] [fuːd] [ɒn][ðə; ði][tɒp][ɒv; əv][ðə; ði][ˌʌndɪ'dʒestɪd] ['mæsɪz] [ɔːl'redi]
and go on pouring in fresh food on the top of the undigested masses already
和 去 在 浇注 在 新鲜的 食物 在 这 顶部 的 这 未消化的 群众 已经
['laɪɪŋ] [ðeə(r)] ,
lying there ,
说谎 那里 ，

然后继续往已经堆积在那里的未消化食物上添加新鲜食物，

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[Pg 25]
[页 -]

[第25页]

[tɪl] [ðə; ði] [ʌn'fɔːtʃənət] [maɪnd][ɪz] ['feəli] [swɒmpt] ['ʌndə(r)][ðə; ði] [flʌd] .
till the unfortunate mind is fairly swamped under the flood .
直到 这 不幸 头脑 是 相当 淹没 在下面 这 洪水 .

直到不幸的心灵完全被洪水淹没。

[bʌt; bət][ðə; ði]['greɪtə(r)][ðə; ði] [ɪg'zɜːʃn] [ðə; ði][mɔː(r)]['væljuəb(ə)l] , [wiː; wi] [meɪ] [biː; bi][ʃʊə(r)] , [ɪz][ðə; ði]
But the greater the exertion the more valuable , we may be sure , is the
但 这 更大的 这 用力 这 更多的 有价值的 ， 我们 可能 是 当然 ， 是 这
[ɪ'fekt] .
effect .
影响 .

但我们可以肯定的是，付出越多，效果就越好。

[wʌn]['aʊə(r)][ɒv; əv] ['stedi] ['θɪŋkɪŋ] ['əʊvə(r)][ə; eɪ]['sʌbdʒɪkt] ([ə; eɪ] ['sɒlətri] [wɔːk] [ɪz][æz; əz] [gʊd] [æn; ən]
One hour of steady thinking over a subject (a solitary walk is as good an
一 小时 的 稳定的 思维 超过 一个 主题 （ 一个 孤 走 是 作为 好的 一个
[ˌɒpə'tjuːnəti] [fɔː(r); fə(r)][ðə; ði]['prəʊses][æz; əz]['eni]['ʌðə(r)]) [ɪz] [wɜːθ] [tuː] [ɔː(r)] [θriː] [ɒv; əv] ['riːdɪŋ]
opportunity for the process as any other) is worth two or three of reading
机会 为了 这 过程 作为 任何 其他 ） 是 值得 二 或者 三 的 阅读
['əʊnli] .
only .
仅有的 .

认真思考一个问题一个小时（独自散步是进行思考的好机会），其效果胜过仅仅阅读两三个小时。

[ænd; ənd][dʒʌst][kən'sɪdə(r)][ə'nʌðə(r)] [ɪ'fekt] [ɒv; əv] [ðɪs] ['θʌrə] [daɪ'dʒestʃən; dɪ'dʒestʃən][ɒv; əv][ðə; ði]
And just consider another effect of this thorough digestion of the
和 只是 考虑 其他 影响 的 这 彻底 消化 的 这
[bʊks] [wiː; wi] [riːd] ;
books we read ;
图书 我们 读 ；

再想想我们彻底消化所读书籍的另一个影响；

[ai] [miːn] [ðə; ði] [ə'reɪndʒɪŋ] [ænd; ənd] - ['tɪkɪtɪŋ] , - [səʊ][tuː; tə] [spiːk] , [ɒv; əv][ðə; ði]['sʌbdʒɪkts][ɪn]
I mean the arranging and ' ticketing , ' so to speak , of the subjects in
我 意思是 这 安排 和 - 售票处 , - 所以 到 说话 , 的 这 主题 在
['aʊə(r)][maɪndz] ,
our minds ,
我们的 思想 ,

我的意思是，就像是对我们脑海中各种主题进行安排和"分类"一样。

[səʊ] [ðæt] [wiː; wi][kæn; kən] ['redɪli] [rɪ'fɜː(r)][tuː; tə][ðem; ðəm] [wen] [wiː; wi] [wɒnt] [ðem; ðəm] .
so that we can readily refer to them when we want them .
所以 那 我们 能 容易 参考 到 他们 什么时候 我们 想 他们 .

这样我们就可以在需要时随时查阅它们。

[sæm] [slɪk] [telz] [ˌjuː 'es] [ðæt] [hiː; hi][hæz; həz] [lɜːnt] ['sevrəl] ['læŋgwɪdʒ] [ɪn][hɪz; ɪz][laɪf] ,
Sam Slick tells us that he has learnt several languages in his life ,
山姆 斯利克 讲述 我们 那 他 有 学会了 一些 语言 在 他的 生活 ,

山姆·斯利克告诉我们，他一生中学会了好几种语言。

[bʌt; bət] ['sʌmhaʊ] - ['kʊd(ə)nt] [kiːp] [ðə; ði] ['pɑːslz] ['sɔːtɪd] - [ɪn][hɪz; ɪz][maɪnd] .
but somehow ' couldn't keep the parcels sorted ' in his mind .
但 不知何故 - 不能 保持 这 包裹 已排序 - 在 他的 头脑 .

但不知为何，他心里却"无法把包裹整理好"。

[ænd; ənd] ['meni] [ə; eɪ][maɪnd] [ðæt]
And many a mind that
和 许多 一个 头脑 那

许多人的想法是

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[Pg 26]
[页 -]

[第26页]

['hʌri] [θruː] [bʊk] ['ɑːftə(r)] [bʊk] , [wɪ'ðaʊt] ['weɪtɪŋ] [tuː; tə][daɪ'dʒest][ɔː(r)] [ə'reɪndʒ] ['eniθɪŋ] ,
hurries through book after book , without waiting to digest or arrange anything ,
匆忙 通过 书 后 书 , 没有 等待 到 消化 或者 安排 任何事物 ,

他匆匆读完一本书又一本书，不花时间消化或整理任何内容。

[gets] ['ɪntuː] [ðæt] [sɔːt] [ɒv; əv] [kən'dɪʃn] ,
gets into that sort of condition ,
获得 进入 那 种类 的 状况 ,

陷入那种状态，

[ænd; ənd][ðə; ði] [ʌn'fɔːtʃənət] ['əʊnə(r)][faindz][hɪm'self][fɑː(r)][frɒm; frəm][fɪt] ['riːəli] [tuː; tə] [sə'pɔːt] [ðə; ði]
and the unfortunate owner finds himself far from fit really to support the
和 这 不幸 所有者 发现 他自己 远的 从 合身 真的 到 支持 这
['kærəktə(r)][ɔːl][hɪz; ɪz] [frendz] [gɪv] [hɪm] .
character all his friends give him .
特点 全部 他的 朋友们 给 他 .

而这位不幸的主人发现自己远不足以支撑起朋友们赋予他的那种角色。

- [ə; eɪ] ['θʌrəli] [wel] - [riːd] [mæn] .
' A thoroughly well - read man .
- 一个 彻底 出色地 - 读 男人 .

一位博览群书的人。

[dʒʌst][juː; jʊ][traɪ][hɪm][ɪn]['eni]['sʌbdʒɪkt] , [naʊ] .
Just you try him in any subject , now .
只是 你 尝试 他 在 任何 主题 , 现在 .

你现在随便找个科目试试他。

[juː; jʊ] [kænt] ['pʌz(ə)l] [hɪm] .
You can't puzzle him .
你 不能 谜 他 .

你难倒他。

- [juː; jʊ] [tɜːn] [tuː; tə] [ðə; ði] ['θʌrəli] [wel] - [riːd] [mæn] .
' You turn to the thoroughly well - read man .
- 你 转动 到 这 彻底 出色地 - 读 男人 .

你转向那位博览群书的人。

[juː; jʊ] [ɑːsk] [hɪm] [ə; eɪ] ['kwestʃən] , [seɪ] ,
You ask him a question , say ,
你 问 他 一个 问题 , 说 ,

你问他一个问题，比如：

[ɪn] ['ɪŋglɪʃ] ['hɪstri; 'hɪstəri] ([hiː; hi] [ɪz] [ˌʌndə'stʊd] [tuː; tə] [hæv; həv] [dʒʌst] ['fɪnɪʃt] ['riːdɪŋ] [mə'kɔːli]) .
in English history (he is understood to have just finished reading Macaulay) .
在 英语 历史 (他 是 理解 到 有 只是 完成的 阅读 麦考利) .

在英国历史方面（据了解，他刚刚读完麦考利的作品）。

[hiː; hi] [smaɪlz] [gʊd] - ['neɪtʃərdli] , [traɪz] [tuː; tə] [lʊk] [æz; əz] [ɪf] [hiː; hi] [njuː] [ɔːl] [ə'baʊt] [ˌaɪ 'tiː] ,
He smiles good - naturedly , tries to look as if he knew all about it ,
他 微笑 好的 - 自然地 , 尝试 到 看 作为 如果 他 知道 全部 关于 它 ,

他露出和蔼的笑容，努力装出一副事事都懂的样子。

[ænd; ənd] ['prəʊsiːdz] [tuː; tə] [daɪv] ['ɪntuː] [hɪz; ɪz] [maɪnd] [fɔː(r); fə(r)] [ðə; ði] ['ɑːnsə(r)] .
and proceeds to dive into his mind for the answer .
和 收益 到 潜水 进入 他的 头脑 为了 这 回答 .

然后他开始深入思考，寻找答案。

[ʌp] ['kɒmz] [ə; eɪ] ['hændfʊl] [ɒv; əv] ['veri] ['prɒmɪsɪŋ]
Up comes a handful of very promising
向上 来 一个 少数 的 非常 有前途

涌现出一批非常有前途的人才。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[Pg 27]
[页 -]

[第27页]

[fækts] , [bʌt; bət] [ɒn] [ɪgˌzæmɪ'neɪʃ(ə)n] [ðeɪ] [tɜːn] [aʊt] [tuː; tə] [bɪ'lɒŋ] [tuː; tə] [ðə; ði] [rɒŋ] ['sentʃəri] ,
facts , but on examination they turn out to belong to the wrong century ,
事实 , 但 在 考试 他们 转动 出去 到 属于 到 这 错误的 世纪 ,

这些都是事实，但仔细检查后发现它们属于错误的世纪。

[ænd; ənd] [ɑː(r); ə(r)] [pɪtʃt] [ɪn] [ə'gen] .
and are pitched in again .
和 是 投球 在 再次 .

然后他们又一次投入其中。

[ə; eɪ] ['sekənd] [hɔːl] [brɪŋz] [ʌp] [ə; eɪ] [fækt] [mʌtʃ] [mɔː(r)] [laɪk] [ðə; ði] ['riːəl] [θɪŋ] ,
A second haul brings up a fact much more like the real thing ,
一个 第二 运输 带来 向上 一个 事实 很多 更多的 喜欢 这 真实的 事物 ,

第二次搜集结果揭示了一个更接近事实真相的真相。

[bʌt; bət] , [ʌn'fɔːtʃənətli] , [ə'lɒŋ] [wɪð] [ˌaɪ 'tiː] ['kɒmz] [ə; eɪ] ['tæŋg(ə)l] [ɒv; əv] ['ʌðə(r)] [θɪŋz] — [ə; eɪ] [fækt]
but , unfortunately , along with it comes a tangle of other things — a fact
但 , 很遗憾 , 沿着 和 它 来 一个 纠纷 的 其他 事物 — 一个 事实

[ɪn] [pə'lɪtɪk(ə)l] [ɪ'kɒnəmi] ,
in political economy ,
在 政治的 经济 ,

但不幸的是，随之而来的是一系列其他问题的纠葛——这是政治经济学中的一个事实。

[ə; eɪ] [ruːl] [ɪn] [ə'rɪθmətɪk] , [ðə; ði]['eɪdʒɪz][ɒv; əv][hɪz; ɪz] ['brʌðərz] ['tʃɪldrən] , [ænd; ənd][ə; eɪ]['stænzə][ɒv; əv]
a rule in arithmetic , the ages of his brother's children , and a stanza of
一个 规则 在 算术 , 这 年龄 的 他的 兄弟 孩子们 , 和 一个 诗节 的
[greɪz] - ['elədʒi] ,
Gray's ' Elegy ,
格雷的 - 挽歌 ,

一条算术规则，他兄弟孩子的年龄，以及格雷的《挽歌》中的一节诗句，

- [ænd; ənd] [ə'mʌŋ] [ɔːl] [ðiːz] , [ðə; ði][fækt][hiː; hi]['wɒnts][hæz; həz][gɒt] ['həʊpləsli] ['twɪstɪd] [ʌp]
' and among all these , the fact he wants has got hopelessly twisted up
- 和 之中 全部 这些 , 这 事实 他 想要 有 得到 绝望地 扭曲 向上
[ænd; ənd] [ɪn'tæŋgld] .
and entangled .
和 纠缠 .

而在这所有的一切之中，他想要的东西却已经彻底纠缠在一起了。

['miːnwaɪl] , ['evri] [wʌn][ɪz] ['weɪtɪŋ] [fɔː(r); fə(r)][hɪz; ɪz][rɪ'plaɪ] , [ænd; ənd] ,
Meanwhile , every one is waiting for his reply , and ,
同时 , 每一个 一 是 等待 为了 他的 回复 , 和 ,

与此同时，大家都在等待他的回复，

[æz; əz][ðə; ði]['saɪləns][ɪz] ['getɪŋ] [mɔː(r)][ænd; ənd][mɔː(r)] ['ɔːkwəd] ,
as the silence is getting more and more awkward ,
作为 这 沉默 是 获得 更多的 和 更多的 尴尬的 ,

沉默变得越来越尴尬。

['aʊə(r)] [wel] - [riːd] [frend] [hæz; həz][tuː; tə] ['stæmə(r)] [aʊt] [sʌm; səm][hɑːf] - ['ɑːnsə(r)][æt; ət][lɑːst] ,
our well - read friend has to stammer out some half - answer at last ,
我们的 出色地 - 读 朋友 有 到 结巴 出去 一些 一半 - 回答 在 最后的 ,

我们这位博览群书的朋友最终也只能结结巴巴地给出一些不完整的答案。

[nɒt] ['nɪəli] [səʊ][klɪə(r)][ɔː(r)][səʊ][ˌsætɪs'fæktəri][æz; əz][æn; ən]['ɔːd(ə)n(ə)ri]
not nearly so clear or so satisfactory as an ordinary
不是 几乎 所以 清除 或者 所以 令人满意的 作为 一个 普通的

远不如普通的清晰或令人满意。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[Pg 28]
[页 -]

[第28页]

['skuːlbɔɪ] [wʊd] [hæv; həv]['gɪv(ə)n] .
schoolboy would have given .
男生 会 有 给定 .

小学生会答应的。

[ænd; ənd][ɔːl] [ðɪs] [fɔː(r); fə(r)] [wɒnt] [ɒv; əv] ['meɪkɪŋ] [ʌp][hɪz; ɪz] ['nɒlɪdʒ] ['ɪntuː]['prɒpə(r)]['bʌnd(ə)lz]
And all this for want of making up his knowledge into proper bundles
和 全部 这 为了 想 的 制作 向上 他的 知识 进入 恰当的 捆绑
[ænd; ənd] ['tɪkɪtɪŋ] [ðem; ðəm] .
and ticketing them .
和 售票处 他们 .

而这一切仅仅是因为他没有将自己的知识整理成合适的体系并进行分类。

[duː; də][juː; jʊ] [nəʊ] [ðə; ði] [ʌn'fɔːtʃənət] ['vɪktɪm][ɒv; əv] [ɪl] - [dʒʌdʒd]['ment(ə)l] ['fiːdɪŋ] [wen] [juː; jʊ]
Do you know the unfortunate victim of ill - judged mental feeding when you
做 你 知道 这 不幸 受害者 的 患病的 - 评判 精神的 喂养 什么时候 你
[siː] [hɪm] ?
see him ?
看 他 ?

当你看到他时，你是否认出他是精神喂养不当的不幸受害者？

[kæn; kən][juː; jʊ] [daʊt] [hɪm] ?
Can you doubt him ?
能 你 怀疑 他 ?

你还能怀疑他吗?

[lʊk] [æt; ət][hɪm] ['drɪərəli] ['wɒndərɪŋ] [raʊnd][ə; eɪ] ['riːdɪŋ] - [ruːm] , ['teɪstɪŋ] [dɪʃ] ['ɑːftə(r)] [dɪʃ] —
Look at him drearily wandering round a reading - room , tasting dish after dish —
看 在 他 沉闷地 漫游 圆形的 一个 阅读 - 房间 , 品尝 盘子 后 盘子 —
[wiː; wi][beg][hɪz; ɪz]['pɑːd(ə)n] ,
we beg his pardon ,
我们 求 他的 赦免 ,

瞧他那副无精打采的样子，在阅览室里漫无目的地闲逛，一道接一道地品尝菜肴——我们向他致歉。

[bʊk] ['ɑːftə(r)] [bʊk] — ['kiːpɪŋ] [tuː; tə] [nʌn] .
book after book — keeping to none .
书 后 书 — 保持 到 没有任何 .

一本书接一本书——却一本也不例外。

[fɜːst] [ə; eɪ] ['maʊθfʊl] [ɒv; əv]['nɒv(ə)l] ; [bʌt; bət][nəʊ] , [fɔː] !
First a mouthful of novel ; but no , faugh !
第一的 一个 一口气 的 小说 ; 但 不 , 福格 !

首先是一口气说完的小说；但是不，哈哈！

[hiː; hi][hæz; həz][hæd; həd] ['nʌθɪŋ] [bʌt; bət] [ðæt] [tuː; tə] [iːt] [fɔː(r); fə(r)][ðə; ði][lɑːst] [wiːk] ,
he has had nothing but that to eat for the last week ,
他 有 有 没有什么 但 那 到 吃 为了 这 最后的 星期 ,

过去一周他只吃过这些。

[ænd; ənd][ɪz][kwaɪt]['taɪəd][ɒv; əv][ðə; ði] [teɪst] .
and is quite tired of the taste .
和 是 相当 疲劳的 的 这 品尝 .

而且已经对这种味道感到厌倦了。

[ðen] [ə; eɪ][slaɪs][ɒv; əv] ['saɪəns] ; [bʌt; bət][juː; jʊ] [nəʊ] [æt; ət][wʌns] [wɒt] [ðə; ði] [rɪ'zʌlt] [ɒv; əv] [ðæt] [wɪl]
Then a slice of science ; but you know at once what the result of that will
然后 一个 片 的 科学 ; 但 你 知道 在 一次 什么 这 结果 的 那 将要
[biː; bi] — [ɑː] ,
be — ah ,
是 — 啊 ,

然后是一小段科学内容；但你立刻就知道结果会是什么——啊，

[ɒv; əv] [kɔːs] , [mʌtʃ] [tuː] [tʌf] [fɔː(r); fə(r)][hɪz; ɪz] [tiːθ] .
of course , much too tough for his teeth .
的 课程 , 很多 也 艰难的 为了 他的 牙齿 .

当然，这对他来说太硬了，他的牙齿咬不动。

[ænd; ənd][səʊ][ɒn] [θruː] [ðə; ði] [həʊl] ['wɪəri]
And so on through the whole weary
和 所以 在 通过 这 所有的 厌倦

就这样，整个疲惫的过程持续了很久。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[Pg 29]
[页 -]

[第29页]

[raʊnd] , [wɪtʃ] [hiː; hi][traɪd] ([ænd; ənd] [feɪld] [ɪn]) ['jestədeɪ] , [ænd; ənd] [wɪl] ['prɒbəbli] [traɪ][ænd; ənd]
round , which he tried (and failed in) yesterday , and will probably try and
圆形的 , 哪个 他 尝试 (和 失败的 在) 昨天 , 和 将要 大概 尝试 和
[feɪl][ɪn][tuː; tə] - ['mɒrəʊ] .
fail in to - morrow .
失败 在 到 - 明天 .

这是他昨天尝试过（但失败了）的一轮，明天他可能还会尝试，但可能还是会失败。

['mɪstə(r)] . ['ɒlɪvə] ['wendəl] [həʊmz] , [ɪn][hɪz; ɪz] ['veri] [ə'mjuːzɪŋ] [bʊk] , - [ðə; ði] [prə'fesə(r)] [æt; ət][ðə; ði] ['brekfəst] ['teɪb(ə)l] ,
Mr . Oliver Wendell Holmes , in his very amusing book , ' The Professor at the Breakfast Table ,
先生 . 奥利弗 温德尔 福尔摩斯 , 在 他的 非常 有趣 书 , - 这 教授 在 这 早餐 桌子 ,

奥利弗·温德尔·霍姆斯先生在他那本非常有趣的书《早餐桌上的教授》中写道：

- [gɪvz] [ðə; ði] ['fɒləʊɪŋ] [ruːl] [fɔː(r); fə(r)] ['nəʊɪŋ] ['weðə(r)] [ə; eɪ]['hjuːmən] ['biːɪŋ] [ɪz] [jʌŋ] [ɔː(r)][əʊld] :
' gives the following rule for knowing whether a human being is young or old :
- 给予 这 下列的 规则 为了 会心 无论 一个 人类 存在 是 年轻的 或者 老的 :

给出了判断一个人是年轻还是年老的以下规则：

- [ðə; ði] ['kruːʃ(ə)l] [ɪk'sperɪmənt] [ɪz] [ðɪs] — ['ɒfə(r)][ə; eɪ] ['bʌlki] [bʌn] [tuː; tə][ðə; ði] [sə'spektɪd] [ˌɪndɪ'vɪdʒuəl] [dʒʌst][ten] ['mɪnɪts] [bɪ'fɔː(r)] ['dɪnə(r)] .
' The crucial experiment is this — offer a bulky bun to the suspected individual just ten minutes before dinner .
- 这 至关重要的 实验 是 这 — 提供 一个 笨重 包子 到 这 怀疑 个人 只是 十 分钟 前 晚餐 .

"关键的实验是这样的——在晚餐前十分钟给嫌疑人一个大面包。

[ɪf] [ðɪs] [ɪz] ['iːzəli] [ək'septɪd] [ænd; ənd] [dɪ'vaʊəd] , [ðə; ði][fækt][ɒv; əv] [juːθ] [ɪz] [ɪ'stæblɪʃt] .
If this is easily accepted and devoured , the fact of youth is established .
如果 这 是 容易地 公认 和 吞噬 , 这 事实 的 青年 是 已确立的 .

如果这很容易被接受和接受，那么青春的现实就确立了。

- [hiː; hi] [telz] [ˌjuː 'es] [ðæt] [ə; eɪ]['hjuːmən] ['biːɪŋ] , - [ɪf] [jʌŋ] ,
' He tells us that a human being , ' if young ,
- 他 讲述 我们 那 一个 人类 存在 , - 如果 年轻的 ,

"他告诉我们，一个人，'如果年轻，

[wɪl] [iːt] ['eniθɪŋ] [æt; ət] ['eni] ['aʊə(r)][ɒv; əv][ðə; ði] [deɪ] [ɔː(r)] [naɪt] .
will eat anything at any hour of the day or night .
将要 吃 任何事物 在 任何 小时 的 这 天 或者 夜晚 .

白天黑夜任何时间都吃任何东西。

- [tuː; tə] [ˌæsə'teɪn] [ðə; ði] ['helθinəs] [ɒv; əv][ðə; ði]['ment(ə)l] ['æpɪtaɪt] [ɒv; əv][ə; eɪ]['hjuːmən]['ænɪm(ə)l] ,
' To ascertain the healthiness of the mental appetite of a human animal ,
- 到 探明 这 健康 的 这 精神的 食欲 的 一个 人类 动物 ,

"为了确定人类动物的精神食欲是否健康，

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[Pg 30]
[页 -]

[第30页]

[pleɪs] [ɪn][ɪts][hændz][ə; eɪ] [ʃɔːt] , [wel] - ['rɪt(ə)n] , [bʌt; bət][nɒt] [ɪk'saɪtɪŋ] ['triːtɪs] [ɒn][sʌm; səm] ['pɒpjələ(r)]['sʌbdʒɪkt] — [ə; eɪ]['ment(ə)l] [bʌn] ,
place in its hands a short , well - written , but not exciting treatise on some popular subject — a mental bun ,
地方 在 它是 双手 一个 短的 , 出色地 - 书面 , 但 不是 激动人心 论文 在 一些 受欢迎的 主题 — 一个 精神的 包子 ,

把它交给它，是一篇篇幅短小、文笔流畅但并不引人入胜的关于某个热门主题的论文——一个精神上的负担。

[ɪn][fækt] .
in fact .
在 事实 .

实际上。

[ɪf] [ˌaɪ 'tiː][ɪz] [riːd] [wɪð] ['iːɡə(r)] ['ɪntrəst] [ænd; ənd] ['pɜːfɪkt] [ə'tenʃ(ə)n] ,
If it is read with eager interest and perfect attention ,
如果 它 是 读 和 渴望的 兴趣 和 完美的 注意力 ,

如果以浓厚的兴趣和全神贯注的态度阅读，

[ænd; ənd] [ɪf] [ðə; ði]['riːdə(r)][kæn; kən]['ɑːnsə(r)] ['kwestʃənz] [ɒn][ðə; ði]['sʌbdʒɪkt] ['ɑːftəwədz] ,
and if the reader can answer questions on the subject afterwards ,
和 如果 这 读者 能 回答 问题 在 这 主题 然后 ,

如果读者之后能够回答有关该主题的问题,

[ðə; ði][maɪnd][ɪz][ɪn][fɜːst] - [reɪt] ['wɜːkɪŋ] ['ɔːdə(r)] .
the mind is in first - rate working order .
这 头脑 是 在 第一的 - 速度 在职的 命令 .

思维运转极佳。

[ɪf] [ˌaɪ 'tiː][biː; bi] [pə'laɪtli] [leɪd] [daʊn] [ə'gen] , [ɔː(r)] [pə'hæps] [laundʒ] ['əʊvə(r)][fɔː(r); fə(r)][ə; eɪ] [fjuː] ['mɪnɪts] ,
If it be politely laid down again , or perhaps lounged over for a few minutes ,
如果 它 是 礼貌地 铺设 向下 再次 , 或者 也许 休闲 超过 为了 一个 很少 分钟 ,

如果它被礼貌地再次放倒，或者慵懒地躺上几分钟,

[ænd; ənd] [ðen] , - [ai][kænt] [riːd] [ðɪs] ['stjuːpɪd] [bʊk] !
and then , ' I can't read this stupid book !
和 然后 , - 我 不能 读 这 愚蠢的 书 !

然后,‘我读不下去这本愚蠢的书！’

[wʊd] [juː; jʊ][hænd][ˌem 'iː][ðə; ði]['sekənd] ['vɒljuːm][ɒv; əv] “ [ðə; ði] [mɪ'stɪəriəs] ['mɜːdə(r)] ” ?
Would you hand me the second volume of “ The Mysterious Murder ” ?
会 你 手 我 这 第二 体积 的 “ 这 神秘 谋杀 ” ?

请把《神秘谋杀案》第二卷递给我好吗?

- [juː; jʊ] [meɪ] [biː; bi] ['iːkwəli] [ʃʊə(r)] [ðæt] [ðeə(r)][ɪz] ['sʌmθɪŋ] [rɒŋ] [ɪn][ðə; ði]['ment(ə)l] [daɪ'dʒestʃən; dɪ'dʒestʃən] .
' you may be equally sure that there is something wrong in the mental digestion .
- 你 可能 是 同样地 当然 那 那里 是 某物 错误的 在 这 精神的 消化 .

你同样可以肯定，你的精神消化系统出了问题。

[ɪf] [ðɪs] ['peɪpə(r)][hæz; həz]['gɪv(ə)n][juː; jʊ] ['eni] ['juːsf(ə)l] [hɪnts] [ɒn][ðə; ði][ɪm'pɔːt(ə)nt]['sʌbdʒɪkt][ɒv; əv] ['riːdɪŋ] ,
If this paper has given you any useful hints on the important subject of reading ,
如果 这 纸 有 给定 你 任何 有用 提示 在 这 重要的 主题 的 阅读 ,

如果本文对您在阅读这一重要主题上提供了任何有用的建议,

[ænd; ənd] [meɪd] [juː; jʊ] [siː] [ðæt] [ˌaɪ 'tiː]
and made you see that it
和 制成 你 看 那 它

并让你明白这一点

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[Pg 31]
[页 -]

[第31页]

[ɪz] [wʌnz] ['djuːti][nəʊ] [les] [ðæn; ðən] [wʌnz] ['ɪntrəst] [tuː; tə] - [riːd] , [mɑːk] , [lɜːn] ,
is one's duty no less than one's interest to ' read , mark , learn ,
是 一个人的 责任 不 较少的 比 一个人的 兴趣 到 - 读 , 标记 , 学习 ,

阅读、标记、学习，既是每个人的责任，也是每个人的兴趣所在。

[ænd; ənd] [ˈɪnwədli] [daɪˈdʒest] - [ðə; ði] [gʊd] [bʊks] [ðæt] [fɔːl] [ɪn] [jɔː(r); jə(r)] [wei] , [ɪts] [ˈpɜːpəs] [wɪl] [biː; bi]
and inwardly digest ' the good books that fall in your way , its purpose will be
和 内心 消化 - 这 好的 图书 那 落下 在 你的 方式 ，它是 目的 将要 是

[fʊlˈfɪld] .
fulfilled .
已完成 .

用心研读遇到的好书，其目的就会实现。

['bɪlɪŋ] [ænd; ənd] [sʌnz] , ['limitid] . , ['printərz] , ['gɪlfərd]
BILLING AND SONS , LTD . , PRINTERS , GUILDFORD
计费 和 儿子们 ，有限公司 . , 打印机 , 吉尔福德

比林父子公司，印刷厂，吉尔福德

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

听书破万卷
开口如有神